

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29, poniedziałek	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) południca drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	krupnik d. podst. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 311,2 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) południca drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 093,8 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) południca drobiowa delikatna 80 g pomidor 50 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) szynka z indykiem prasowana Duda 80 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 150 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) południca drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot b/c 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 975,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 272,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2024-04-30, wtorek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) Indyk w galarecie 40 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) Kiełbaski z kurczakiem 60 g ogórek kwaszony 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 372,2 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2024-04-30 wtorek	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) Indyk w galarecie 75 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) Indyk w galarecie 75 g sałata zielona 50 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g margaryna roślinna 15 g (MLE)	fasolka szparagowa gotowana 100 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 324,4 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) Indyk w galarecie 75 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot b/c 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 90 g pomidor 50 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 340 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2024-05-01 środa	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g	krupnik d. podst. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 275,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 219,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

2024-05-01 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 80 g roszponka 40 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) szynka z indykiem prasowana Duda 80 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 150 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 048,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) ogórek kwaszony 50 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot b/c 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 058,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024-05-02 czwartek	Dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g (SEL) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo razowe 30 g pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 333,1 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 337,5 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g (SEL) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo pszenne 30 g (GLU) pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 357,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) risotto z mięsa i jarzyn 350 g (SEL) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo pszenne 30 g (GLU) pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

2024-05-02 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 70 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g (SEL) kompot b/c 200 ml jabłko 70 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 70 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo razowe 30 g pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
2024-05-03 piątek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg 90 g (MLE) jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 200 g (MLE) sos jogurtowo-waniliowy 60 g (MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 90 g (GLU) sałatka śledziowa 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (MLE, SEL) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 308,9 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 361,9 suma cukrów prostych [g] 125,7 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg 90 g (MLE) jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 250 g (MLE) sos jogurtowo-waniliowy 60 g (MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) sałatka śledziowa 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) margaryna roślinna 20 g (MLE) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g (MLE, SEL) pieczywo mieszane 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 427,5 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 363,4 suma cukrów prostych [g] 132,3 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg 90 g (MLE) jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 250 g (MLE) sos jogurtowo-waniliowy 60 g (MLE) kompot 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) jajko na miękko 50 g (JAJ) pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g (MLE, SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,6 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 371,6 suma cukrów prostych [g] 136,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

2024-05-03 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg 90 g (MLE) pomidor 50 g	jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 200 g (MLE) sos jogurtowo-waniliowy 60 g (MLE) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) pasta z jaj 90 g (GLU, JAJ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 180 g (MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2024-05-04 sobota	Dieta podstawowa	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) południca Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek zielony 100 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jajko na twardo 50 g (JAJ) pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,3 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	Dieta łatwostrawna	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) południca Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) południca Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 969,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

2024-05-04 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) południca Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek zielony 75 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot b/c 200 ml jabłko 70 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g twaróg 50 g (MLE)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 045,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Dieta podstawowa	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) południca drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 100 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 25 g (MLE) południca drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 060,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Dieta łatwostrawna	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) południca drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) południca drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 077,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) twaróg 70 g (MLE) jabłko 140 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka z drobiu 150 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) południca drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 950,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 99,9 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) południca drobiowa z majerankiem Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ser żółty gouda 20 g (MLE) ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot b/c 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) południca drobiowa delikatna 60 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 002,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 32

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,