

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22, 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 delikatna 60 g ogórek kwaszony 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	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE)	pieczywo razowe 30 g pasta z jaj i makreli 65 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 216 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 300,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	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 delikatna 45 g 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 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g	pasta z jaj 65 g (GLU, JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 114,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	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 67,5 g 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	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g	pasta z jaj 65 g (GLU, JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 073,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	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 delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g	pasta z jaj i makreli 65 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 36,8 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2024-01-23, wtorek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) Indyk w galarecie 40 g ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) ziemniaki 200 g (MLE) kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) sałatka z buraczków 100 g 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 15 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g ogórek kwaszony 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g sos maślano-koperkowy 15 g (MLE) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 502,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

2024-01-23 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 ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) ziemniaki 200 g pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z buraczków 100 g jabłko 140 g kompot 200 ml	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 sos maślano-koperkowy 15 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 267,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 330,6 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	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 ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) ziemniaki 200 g pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	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 150 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 329,7 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	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 ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) makaron penne 100 g (GLU) sos truskawkowo-jogurtowy 60 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) połudwica drobiowa delikatna 90 g pomidor 50 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g sos maślano-koperkowy 15 g (MLE) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 177,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 335,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2024-01-24 środa	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 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 sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie d. podst. 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 420,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 348,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

2024-01-24 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 67,5 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z warzyw 100 g (GLU, MLE, SEL) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 203,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot b/c 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 30 g sałata zielona 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 267,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 302,8 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
2024-01-25 czwartek	Dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica 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) połędwica 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] 10,3 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) połędwica 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) połędwica 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] 10,4 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) połędwica 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 10 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo pszenne 30 g (GLU) pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

2024-01-25 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) poledwica 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) poledwica 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] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	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 - d. podst. 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 200 g (MLE) sos truskawkowo-jogurtowy 140 g (MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 90 g (GLU) sałatka śledziowa 200 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (SEL) sos maślano-koperkowy 15 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 280,4 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 132 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 27
	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) margaryna roślinna 20 g (MLE) pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) pomidor 50 g	sałatka śledziowa 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 357 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych [g] 128,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	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) pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g (SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 161,3 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 377,4 suma cukrów prostych [g] 138,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	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 50 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) kroket z miruny 130 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, 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 50 g (GLU, JAJ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (SEL) sos maślano-koperkowy 15 g (MLE) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 035,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 285 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7

2024-01-27 sobota	Dieta podstawowa	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica 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) połędwica 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) połędwica 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] 1 949,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	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) połędwica 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
	2024-01-28 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica 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) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)

2024-01-28 niedziela	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) miód 30 g 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] 2 046,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 100,5 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,