

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb zwykły 70 g (GLU) schab galicjusz 60 g sałata 35 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) gulasz z ziołzków drobiowych i warzyw 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemiaki 200 g sałatka z buraczków i jabłkiem 120 g	herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 70 g (GLU) ryba morszczuk gotowana z warzywami i ryżem 100 g (SEL, RYB, SKO, MIE) Chleb razowy 30 g (GLU) gruszka z jogurtem 120 g (MLE) masło roślinne 20 g	biszkopty 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2215 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 332 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 5063 mg Laktoza 20 g Sacharoza 56 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g
lekkostrawna	kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ) schab galicjusz 60 g sałata 35 g	Zupa brokułowa z makaronem 250 ml Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) gulasz z ziołzków drobiowych i warzyw 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemiaki 200 g sałatka z buraczków i jabłkiem 120 g	herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 20 g chleb pszenny 100 g (GLU) gruszka z jogurtem 120 g (MLE) ryba morszczuk gotowana z warzywami i ryżem 100 g (SEL, RYB, SKO, MIE)	biszkopty 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2236 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 333 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 5151 mg Laktoza 20 g Sacharoza 54 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g
Podstawowa	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) wędlina białe z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa szpinakowa z ryżem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) bigos 350 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemiaki 200 g jabłko 150 g	herbata z cukrem 250 ml chleb zwykły 70 g (GLU) pasta z jaj i twarogu 80 g (MLE, JAJ) rzodkiewka 100 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g marmolada 50 g	herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SOJ)	Energia 2270 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 353 g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 10908 mg Laktoza 21 g Sacharoza 60 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 22 g
lekkostrawna	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) wędlina białe z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 100 g masło roślinne 20 g	zupa szpinakowa z ryżem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml łopatką w sosie własnym 150 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z selera 120 g (SEL) ziemiaki 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (GLU) pasta z jaj i twarogu 80 g (MLE, JAJ) rzodkiewka 100 g masło roślinne 20 g marmolada 50 g	herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SOJ)	Energia 2311 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 91 g Węglowodany ogółem 323 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 4000 mg Laktoza 21 g Sacharoza 56 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g
Podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) herbata z cukrem 250 ml papryka czerwona 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) polewica sopočka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Chleb razowy 30 g (GLU) masło ekstra 20 g (MLE)	zupa ziemniaczana z ciecierzycą 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemiaki 200 g ryba w panierce 180 g (MLE, GLU, JAJ, RYB, SKO, MIE) surówka z kiszzonej kapusty 120 g	herbata z cukrem 250 ml ogórek świeży 100 g paszlet śniadaniowy drobiowo wieprzowy 70 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) chleb zwykły 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g ser żółty 30 g (MLE)	biszkopty 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2207 kcal Białko ogółem 73 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 293 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 3370 mg Laktoza 11 g Sacharoza 44 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g

2024-04-24 środa

2024-04-25 czwartek

2024-04-26 piątek

cukry op. 76g

cukry op. 74g

cukry op. 77g

cukry op. 55g

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny / Kolacje	SUMA
2024-04-26 piątek lekkostrawna	chleb pszenny 100 g (GLU), płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) masło roślinne 20 g poledwica sopočka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata z cukrem 250 ml sałata 35 g	napój z soku malinowego 250 ml (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, RYB, SOJ, GOR) ziemniaki 200 g surówka z marchwi 120 g zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) sos warzywny 120 g (GLU, SEL, GOR)	chleb pszenny 100 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 20 g sałata 35 g wędlina blanche z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR)	biszkopty 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2066 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 319 g Błonnik pokarmowy 28 g Sód 4785 mg Laktoza 11 g Sacharozę 45 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 14 g <i>całk. op. 56 p</i>
2024-04-27 sobota Podstawowa	ryż na mleku 300 ml (MLE) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb zwykły 70 g (GLU) poledwica sopočka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 35 g chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa pomidorowa z makaronem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) gulasz z udźca z indyka z warzywami 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml marchewka z groszkiem opraszana 120 g (GLU) kasza bulgur 150 g (GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB)	herbata z cukrem 250 ml pasta drobiowa z brokulem i sionecznikami 75 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, ZIA) rzodkiewka z jogurtem 120 g (MLE) chleb zwykły 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g marmolada 50 g	chrupki kukurydziane 30 g (MLE, ORZ, SOJ)	Energia 2203 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 312 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 4006 mg Laktoza 20 g Sacharozę 46 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 18 g <i>całk. op. 66 p</i>
2024-04-27 sobota lekkostrawna	chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) poledwica sopočka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryż na mleku 300 ml (MLE) sałata 35 g	zupa pomidorowa z makaronem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml gulasz z udźca z indyka z warzywami 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) kalafior gotowany 120 g kasza bulgur 150 g	chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g herbata z cukrem 250 ml Pasta drobiowa z brokulem 75 g (SEL, SOJ, GOR) rzodkiewka z jogurtem 120 g (MLE) marmolada 50 g	chrupki kukurydziane 30 g (MLE, ORZ, SOJ)	Energia 1854 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 254 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 4004 mg Laktoza 20 g Sacharozę 42 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 18 g <i>całk. op. 62 p</i>
2024-04-28 niedziela Podstawowa	chleb zwykły 70 g (GLU) jogurt naturalny 1 szl (MLE) masło roślinne 20 g sałata 35 g chleb razowy 30 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml parówka drobiowa 140 g (MLE, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, ZIA)	napój z soku malinowego 250 ml schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemniaki 200 g rosół z makaronem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z białej kapusty 120 g	pomidor 100 g twaróg 80 g (MLE) (GLU) chleb zwykły 70 g (GLU) masło roślinne 20 g herbata z cukrem 250 ml serek topiony 50 g (MLE)	jabłko 150 g	Energia 2202 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 245 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 4428 mg Laktoza 7 g Sacharozę 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 38 g <i>całk. op. 36 p</i>

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-28 niedziela	chleb pszenny 100 g (GLU) jogurt naturalny 1 szt (MLE) masło roślinne 20 g parówka drobiowa 140 g (MLE, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 35 g herbata z cukrem 250 ml	napój z soku malinowego 250 ml lopataki w sosie własnym 150 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemniaki 200 g rosół z makaronem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) brokuł gotowany 120 g	twaróg 80 g (MLE) chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g wędlina białe z indyka 30 g (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150 g	Energia 2073 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 88 g Węglowodany ogółem 246 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 4360 mg Laktoza 7 g Sacharozę 27 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g
2024-04-29 poniedziałek	kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) papryka czerwona 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) szynka klasyczna 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa szpinakowa z ryżem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) łazanki 300 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR) napój z soku malinowego 250 ml jabłko 150 g	herbata z cukrem 250 ml sałatka śledziowa z warzywami i sosem jogurtowo-majonezowym 100 g (MLE, JAJ) chleb zwykły 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g pomidor z jogurtem 120 g (MLE) wędlina białe z indyka 30 g (GLU, SOJ, GOR)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Energia 2298 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 313 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 4285 mg Laktoza 25 g Sacharozę 34 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g Cukry op. 58g
2024-04-29 poniedziałek	kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) sałata 35 g szynka klasyczna 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	zupa szpinakowa z ryżem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml makaron rurka 200 g (GLU, JAJ) sos mięsno-jarzynowy 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) jabłko 150 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g szynka delikatna z fileta 30 g (MLE, GOR) pomidor z jogurtem 120 g (MLE) jajko 1 szt (JAJ)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Energia 2297 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 83 g Węglowodany ogółem 304 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 4368 mg Laktoza 24 g Sacharozę 31 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 22 g Cukry op. 65g
2024-04-30 wtorek	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) szynkowa extra-wieprzowa 60 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml kasza gryczana 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z marchwi, rzodkiewki, natki 120 g pulpet drobiowy 90 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) sos warzywny 120 g (GLU, SEL, GOR)	herbata z cukrem 250 ml ser żółty 30 g (MLE) serek topiony 50 g (MLE) chleb zwykły 70 g (GLU) masło roślinne 20 g rzodkiewka 100 g	wafle ryżowe naturalne 30 g	Energia 2325 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 84 g Węglowodany ogółem 321 g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 5505 mg Laktoza 20 g Sacharozę 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 29 g Cukry op. 48g

Cukry op. 34g

Cukry op. 65g

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek lekkostrawna	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) szynkowa extra- wieprzowa 60 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) pomidor 100 g masło roślinne 20 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml sos pomidorowy z warzywami 100 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z marchwi, rzodkiewki, natki 120 g kasza gryczana 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR)	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (GLU) poledwica drobiowa z majerankiem 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) masło ekstra 20 g (MLE) rzodkiewka 100 g	wafle ryżowe naturalne 30 g	Energia 2297 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 341 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 4520 mg Laktoza 20 g Sacharoza 28 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 29 g <i>cukry sp. 68g</i>

**Oznaczenia alergenów:**

MLE	- MLEKO,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
ORZ	- Orzechy ziemne,
ORZ	- Orzechy archaidowe,
ORZ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
DWU	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziaro sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,