

Dieta		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2024-01-22 poniedziałek	podstawowa	herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z grozdku+marchew+olej +bazylia polędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. pier. leniwe z b. ser (8 szt) tł i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną(SEL,)		herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,)
	łatwo strawna	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pasta z ugot. grozdk.+march.+olej+b azyilia polędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z marchwi i jabłka pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną(SEL,)		herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki ser biały z koperkiem(MLE)
	kleikowa	herbata bez cukru kleik ryżowy sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki
	ubogosodowa	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pasta z ugot. grozdk.+march.+olej+b azyilia polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z marchwi i jabłka pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną(SEL,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor ser biały z koperkiem(MLE)

Dieta		Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	podstawowa	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,)	Energia 2 167,30 kJ Białko ogółem 80,30 g Tłuszcz 66,10 g Węglowodany ogółem 334,20 g Błonnik pokarmowy 35,90 g Sód 934,40 mg
	łatwo strawna	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,)	Energia 2 122,70 kJ Białko ogółem 81,20 g Tłuszcz 59,40 g Węglowodany ogółem 337,80 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sód 654,10 mg
	kleikowa		Energia 725,80 kJ Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 6,00 g Węglowodany ogółem 144,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sód 255,50 mg
	ubogosodowa	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,)	Energia 2 274,20 kJ Białko ogółem 87,60 g Tłuszcz 60,30 g Węglowodany ogółem 366,40 g Błonnik pokarmowy 30,50 g Sód 654,90 mg

2024-01-22 poniedziałek

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	herbata bez cukru bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,)	Gruszka 1szt.	kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z marchwi i jabłka makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE) Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną(SEL,)	chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) masło roślinne szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)	herbata bez cukru chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne jajko(JAJ,) pomidor ser biały z koperkiem(MLE)
płynna wzmocniona	herbata z cukrem płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,)	sok pomidorowy	herbata z cukrem Rosolnik z kaszą jaglaną i mięsem mix(SEL,)		herbata z cukrem grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,)
wegetariańska	herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli jajko(JAJ,) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. pier. leniwe z b. ser (8 szt) tł i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor ser biały z koperkiem(MLE)

2024-01-22 poniedziałek

Dieta	Posiłek nocny	SUMA
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,)	Energia 1 767,90 kJ Białko ogółem 82,90 g Tłuszcz 60,00 g Węglowodany ogółem 237,50 g Błonnik pokarmowy 37,20 g Sód 1 306,40 mg
płynna wzmocniona		Energia 1 786,70 kJ Białko ogółem 77,50 g Tłuszcz 61,90 g Węglowodany ogółem 230,90 g Błonnik pokarmowy 10,10 g Sód 750,50 mg
wegetariańska	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,)	Energia 2 296,50 kJ Białko ogółem 81,90 g Tłuszcz 68,60 g Węglowodany ogółem 358,70 g Błonnik pokarmowy 38,70 g Sód 616,90 mg

		Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2024-01-22 poniedziałek		łatwo strawna DZIECIĘCY	herbata z cukrem bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) masło (MLE) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE)	surówka z marchwi i jabłka kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną(SEL,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) pomidor b/ skórki masło roślinne ser biały z koperkiem(MLE)
		podstawowa	herbata z cytryną i cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sał. z soczewicą+jabł+ana+k.j agl.+marchew+groszek +kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GO R,SOJ,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,)	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z kapusty pekińskiej Pęczak(GLU JEĆZ,) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) ser biały z koperkiem(MLE)
2024-01-23 wtorek		łatwo strawna	herbata z cytryną i cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,)	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) schab pieczony kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) ser biały z koperkiem(MLE)

2024-01-22 poniedziałek	Dieta	Posiłek nocny	SUMA
	łatwo strawna DZIECIĘCY	mus owocowy	Energia 2 000,30 kJ Białko ogółem 76,20 g Tłuszcz 56,80 g Węglowodany ogółem 317,20 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sód 589,90 mg
2024-01-23 wtorek	podstawowa	jabłko	Energia 2 169,00 kJ Białko ogółem 84,90 g Tłuszcz 71,10 g Węglowodany ogółem 312,60 g Błonnik pokarmowy 42,10 g Sód 682,60 mg
	łatwo strawna	jabłko gotowane	Energia 2 177,30 kJ Białko ogółem 82,80 g Tłuszcz 78,50 g Węglowodany ogółem 305,20 g Błonnik pokarmowy 30,50 g Sód 783,90 mg

2024-01-23 wtorek

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
kleikowa	herbata bez cukru kleik ryżowy sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki
ubogosodowa	herbata z cukrem bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) masło roślinne sał. z soczewicą+jabł+ana+k.j agl.+marchew+groszek +kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GO R,SOJ,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,)	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,)	kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z kapusty pekińskiej kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) schab pieczony kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) ser biały z koperkiem(MLE)
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	herbata bez cukru chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z k.jagl+march.+fasolka+ natk.pietr.+ olej rzep. szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,)	kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z kapusty pekińskiej kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) schab pieczony kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor	herbata bez cukru chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) ser biały z koperkiem(MLE)

2024-01-23 wtorek

Dieta	Posiłek nocny	SUMA
kleikowa		Energia 725,80 kJ Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 6,00 g Węglowodany ogółem 144,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sód 255,50 mg
ubogosodowa	jabłko	Energia 2 194,50 kJ Białko ogółem 89,00 g Tłuszcz 72,10 g Węglowodany ogółem 313,20 g Błonnik pokarmowy 34,00 g Sód 682,10 mg
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	jabłko	Energia 1 998,60 kJ Białko ogółem 83,80 g Tłuszcz 77,60 g Węglowodany ogółem 259,70 g Błonnik pokarmowy 34,20 g Sód 759,40 mg

2024-01-23 wtorek	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	płynna wzmocniona	herbata bez cukru grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,)	sok owocowy	herbata bez cukru kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata bez cukru grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,)
	wegetariańska	bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) herbata bez cukru chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sał. z soczewicą+jabł+ana+k.j agl.+marchew+groszek +kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GO R,SOJ,) ser topiony(MLE)	jabłko	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z kapusty pekińskiej Kotlet ziemniaczany z cebulką(GLU PSZ,JAJ,) kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor	herbata bez cukru chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) miód naturalny ser biały z koperkiem(MLE)
	łatwo strawna DZIECIĘCY	herbata z cytryną i cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło (MLE) pomidor bez skórki szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,)	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) schab pieczony kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) ser biały z koperkiem(MLE)

2024-01-23 wtorek	Dieta	Posiłek nocny	SUMA
	płynna wzmocniona		Energia 1 912,80 kJ Białko ogółem 79,60 g Tłuszcz 58,30 g Węglowodany ogółem 272,30 g Błonnik pokarmowy 12,70 g Sód 472,60 mg
	wegetariańska	jabłko	Energia 2 286,80 kJ Białko ogółem 64,20 g Tłuszcz 58,20 g Węglowodany ogółem 391,30 g Błonnik pokarmowy 43,70 g Sód 1 292,80 mg
	łatwo strawna DZIECIĘCY	jabłko gotowane	Energia 2 064,40 kJ Białko ogółem 80,90 g Tłuszcz 72,30 g Węglowodany ogółem 291,00 g Błonnik pokarmowy 28,10 g Sód 733,40 mg

		Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2024-01-24 środa		podstawowa	chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypior ek)(MLE,) kakao na mleku z cukrem(MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) zupa fasolowa z zieleniną(GLU PSZ,SOJ,)		herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)
		łatwo strawna	bułka zwykła(GLU PSZ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki ser biały z koperkiem(MLE) kakao na mleku z cukrem(MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z marchwi i jabłka sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) rizotto z warzywami(SEL,) jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,)
		kleikowa	herbata bez cukru kleik ryżowy sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki

Dieta		Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	podstawowa	kefir z czarną porzeczką(MLE,)	Energia 2 017,70 kJ Białko ogółem 73,90 g Tłuszcz 64,80 g Węglowodany ogółem 299,50 g Błonnik pokarmowy 43,70 g Sód 1 204,20 mg
	łatwo strawna	kefir z czarną porzeczką(MLE,)	Energia 2 054,70 kJ Białko ogółem 69,90 g Tłuszcz 57,00 g Węglowodany ogółem 329,10 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sód 972,60 mg
	kleikowa		Energia 725,80 kJ Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 6,00 g Węglowodany ogółem 144,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sód 255,50 mg

2024-01-24 środa

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
ubogosodowa	bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypior ek)(MLE,) kakao na mleku z cukrem(MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z marchwi i jabłka sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) rizotto z warzywami(SEL,) jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypior ek)(MLE,) kakao na mleku bez cukru(MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot owocowy b/cukru surówka z marchwi i jabłka sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) rizotto z warzywami(SEL,) jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) masło roślinne jajko(JAJ,)	herbata bez cukru chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)
płynna wzmocniona	herbata z cukrem grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,)	sok owocowy	herbata z cukrem jarzynowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,)

2024-01-24 środa

Dieta	Posiłek nocny	SUMA
ubogosodowa	kefir z czarną porzeczką(MLE,)	Energia 1 996,60 kJ Białko ogółem 69,10 g Tłuszcz 49,10 g Węglowodany ogółem 335,40 g Błonnik pokarmowy 28,90 g Sód 1 434,20 mg
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	kefir z czarną porzeczką(MLE,)	Energia 2 076,90 kJ Białko ogółem 74,90 g Tłuszcz 62,10 g Węglowodany ogółem 318,70 g Błonnik pokarmowy 38,40 g Sód 1 509,70 mg
płynna wzmocniona		Energia 1 862,20 kJ Białko ogółem 77,30 g Tłuszcz 58,40 g Węglowodany ogółem 257,50 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sód 444,00 mg

		Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2024-01-24 środa		wegetariańska	chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne jajko(JAJ,) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) kakao na mleku z cukrem(MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z marchwi i jabłka sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) rizotto z warzywami(SEL,) jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	wafel ryżowy(SEZ,) masło roślinne pomidor	herbata bez cukru chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) ser biały z koperkiem(MLE)
		łatwo strawna DZIECIĘCY	bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) masło (MLE) miód naturalny ser biały (MLE) kakao na mleku z cukrem(MLE,)	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SÓJ OZI) jabłko pieczone z cynamonem	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) surówka z marchwi i jabłka sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) rizotto z warzywami(SEL,) jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałata zielona (2 liście) jajko(JAJ,) polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,)
2024-01-25 czwartek		podstawowa	herbata zielona z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola musztarda parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,)	Jogurt z musem bananowym(MLE,)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) ziemniaki z koperkiem bigos z białej kapusty z kiełbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne twarożek ze świeżą papryką(MLE,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)

2024-01-24 środa	Dieta	Posiłek nocny	SUMA
	wegetariańska	kefir z czarną porzeczką(MLE,)	Energia 2 041,50 kJ Białko ogółem 72,50 g Tłuszcz 64,70 g Węglowodany ogółem 306,30 g Błonnik pokarmowy 35,10 g Sód 630,10 mg
2024-01-25 czwartek	łatwo strawna DZIECIĘCY	sok owocowy	Energia 2 132,80 kJ Białko ogółem 64,10 g Tłuszcz 55,40 g Węglowodany ogółem 359,40 g Błonnik pokarmowy 25,40 g Sód 565,90 mg
	podstawowa	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 346,40 kJ Białko ogółem 87,70 g Tłuszcz 101,70 g Węglowodany ogółem 289,10 g Błonnik pokarmowy 31,70 g Sód 2 123,40 mg

2024-01-25 czwartek

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
łatwo strawna	herbata zielona z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,)	Jogurt z musem bananowym(MLE,)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa gotowana udko z kurczaka pieczone grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne ser biały z koperkiem(MLE) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)
kleikowa	herbata bez cukru kleik ryżowy sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki
ubogosodowa	herbata zielona z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,)	Jogurt z musem bananowym(MLE,)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa gotowana udko z kurczaka pieczone grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne twarożek ze świeżą papryką(MLE,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)

2024-01-25 czwartek	Dieta	Posiłek nocny	SUMA
	łatwo strawna	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 278,10 kJ Białko ogółem 107,20 g Tłuszcz 94,20 g Węglowodany ogółem 265,10 g Błonnik pokarmowy 19,40 g Sód 1 564,80 mg
	kleikowa		Energia 725,80 kJ Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 6,00 g Węglowodany ogółem 144,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sód 255,50 mg
	ubogosodowa	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 281,50 kJ Białko ogółem 107,30 g Tłuszcz 94,20 g Węglowodany ogółem 265,70 g Błonnik pokarmowy 19,50 g Sód 1 566,40 mg

2024-01-25 czwartek	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	herbata zielona b/cukru chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,)	Jogurt z musem bananowym(MLE,)	kompot owocowy b/cukru ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa gotowana udko z kurczaka pieczone grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) masło roślinne jogurt naturalny (1szt)(MLE,)	chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne twarożek ze świeżą papryką(MLE,) kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)
	płynna wzmocniona	herbata bez cukru grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,)	sok pomidorowy	herbata bez cukru Grysikowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata bez cukru grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,)
	wegetariańska	herbata zielona z cukrem bułka zwykła(GLU PSZ,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola ser żółty (2 plastry)(MLE)	Jogurt z musem bananowym(MLE,)	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa gotowana jajko sadzone(JAJ,) grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne ser biały z koperkiem(MLE) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)

2024-01-25 czwartek

Dieta	Posiłek nocny	SUMA
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	jabłko	Energia 2 109,00 kJ Białko ogółem 107,70 g Tłuszcz 73,00 g Węglowodany ogółem 269,10 g Błonnik pokarmowy 30,90 g Sód 1 047,60 mg
płynna wzmocniona		Energia 1 922,70 kJ Białko ogółem 77,40 g Tłuszcz 74,40 g Węglowodany ogółem 236,00 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sód 746,70 mg
wegetariańska	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 102,10 kJ Białko ogółem 78,20 g Tłuszcz 51,70 g Węglowodany ogółem 342,70 g Błonnik pokarmowy 21,80 g Sód 554,90 mg

		Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2024-01-25 czwartek		łatwo strawna DZIECIĘCY	herbata zielona z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło(MLE,) ketchup sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,)	sałatka owocowa z ananasem, bananem i jabłkiem	kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa gotowana udko z kurczaka pieczone grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne ser biały z koperkiem(MLE) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)
		podstawowa	herbata zielona z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) ser żółty (2 plastry)(MLE) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	Gruszka 1szt.	kompot jabłkowy ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. ryba panierowana(GLU PSZ,JAJ,) krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,)
2024-01-26 piątek		łatwo strawna	herbata zielona z cukrem masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) sałatka ryżowa+march+grosz+s a+jog nat(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	Gruszka 1szt.	kompot jabłkowy ziemniaki z koperkiem bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ryba po grecku(SEL,) krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,)

		Dieta	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek		łatwo strawna DZIECIĘCY	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 329,90 kJ Białko ogółem 102,50 g Tłuszcz 90,50 g Węglowodany ogółem 294,00 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sód 1 540,70 mg
2024-01-26 piątek		podstawowa	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,)	Energia 2 134,20 kJ Białko ogółem 80,30 g Tłuszcz 74,90 g Węglowodany ogółem 302,20 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sód 1 761,70 mg
		łatwo strawna	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,)	Energia 2 045,10 kJ Białko ogółem 81,10 g Tłuszcz 58,80 g Węglowodany ogółem 315,30 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sód 866,20 mg

2024-01-26 piątek

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
kleikowa	herbata bez cukru kleik ryżowy sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki
ubogosodowa	herbata zielona z cukrem masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) sałatka ryżowa+march+grosz+s ał+jog nat(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	Gruszka 1szt.	kompot jabłkowy ziemniaki z koperkiem bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ryba po grecku(SEL,) krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,)
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	herbata zielona b/cukru masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) sałatka ryżowa+march+grosz+s ał+jog nat(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE)	Gruszka 1szt.	kompot jabłkowy b/cukru ziemniaki z koperkiem bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ryba po grecku(SEL,) krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,)	masło roślinne chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) pomidor	herbata bez cukru chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,)

2024-01-26 piątek

Dieta	Posiłek nocny	SUMA
kleikowa		Energia 725,80 kJ Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 6,00 g Węglowodany ogółem 144,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sód 255,50 mg
ubogosodowa	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,)	Energia 2 045,10 kJ Białko ogółem 81,10 g Tłuszcz 58,80 g Węglowodany ogółem 315,30 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sód 866,20 mg
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,)	Energia 2 009,20 kJ Białko ogółem 73,20 g Tłuszcz 71,10 g Węglowodany ogółem 286,20 g Błonnik pokarmowy 36,70 g Sód 481,90 mg

2024-01-26 piątek	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	płynna wzmocniona	herbata z cukrem kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,)	sok pomidorowy	herbata z cukrem krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,)
	wegetariańska	chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) herbata zielona z cukrem masło roślinne sałatka ryżowa+march+grosz+sól+jog nat(MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	Gruszka 1szt.	kompot jabłkowy ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. kluski śląskie z jabłkiem (6 szt) krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,)
	łatwo strawna DZIECIĘCY	herbata z cytryną i cukrem masło (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) dżem owocowy ser biały z koperkiem(MLE) kasza kukurydziana na mleku(MLE,)	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SÓJ OZI) Gruszka 1szt.	kompot jabłkowy ziemniaki z koperkiem bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ryba po grecku(SEL,) krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,)

2024-01-26 piątek	Dieta	Posiłek nocny	SUMA
	płynna wzmocniona		Energia 1 855,00 kJ Białko ogółem 72,50 g Tłuszcz 73,60 g Węglowodany ogółem 227,10 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sód 1 120,60 mg
	wegetariańska	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,)	Energia 2 434,20 kJ Białko ogółem 59,70 g Tłuszcz 64,50 g Węglowodany ogółem 430,30 g Błonnik pokarmowy 37,60 g Sód 1 689,50 mg
	łatwo strawna DZIECIĘCY	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem	Energia 2 121,30 kJ Białko ogółem 73,90 g Tłuszcz 61,20 g Węglowodany ogółem 338,20 g Błonnik pokarmowy 29,70 g Sód 916,50 mg

		Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2024-01-27 sobota		podstawowa	herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ser biały z koperkiem(MLE) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kisiel z tartym jabłkiem	kompot jabłkowy ryż na mleku z jabłkami(MLE,) barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,)		herbata z cukrem chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło roślinne sałatka z kap. pekińskiej z marchwią i jabłkiem szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)
		łatwo strawna	herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ser biały z koperkiem(MLE) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kisiel z tartym jabłkiem	kompot jabłkowy ryż na mleku z jabłkami(MLE,) barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,)		herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)
		kleikowa	herbata bez cukru kleik ryżowy sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki

		Dieta	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota		podstawowa	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 193,20 kJ Białko ogółem 65,30 g Tłuszcz 57,10 g Węglowodany ogółem 369,90 g Błonnik pokarmowy 33,00 g Sód 765,80 mg
		łatwo strawna	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 195,50 kJ Białko ogółem 65,10 g Tłuszcz 62,40 g Węglowodany ogółem 356,00 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sód 752,30 mg
		kleikowa		Energia 725,80 kJ Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 6,00 g Węglowodany ogółem 144,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sód 255,50 mg

2024-01-27 sobota

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
ubogosodowa	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ser biały z koperkiem(MLE) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kisiel z tartym jabłkiem	kompot jabłkowy ryż na mleku z jabłkami(MLE,) barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,)		herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z kap. pekińskiej z marchwią i jabłkiem szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	herbata bez cukru bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) masło roślinne bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ser biały z koperkiem(MLE)	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru	kompot jabłkowy b/cukru surówka z marchwi i jabłka sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) rizotto z warzywami(SEL,) barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,)	chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor	herbata bez cukru chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)
płynna wzmocniona	herbata z cukrem płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,)	sok owocowy	herbata z cukrem barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL)		herbata z cukrem grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,)

2024-01-27 sobota

Dieta	Posiłek nocny	SUMA
ubogosodowa	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 154,80 kJ Białko ogółem 64,50 g Tłuszcz 60,40 g Węglowodany ogółem 354,70 g Błonnik pokarmowy 26,50 g Sód 778,60 mg
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	maślanka(MLE,)	Energia 2 056,80 kJ Białko ogółem 59,40 g Tłuszcz 69,90 g Węglowodany ogółem 316,00 g Błonnik pokarmowy 39,40 g Sód 777,20 mg
płynna wzmocniona		Energia 1 867,90 kJ Białko ogółem 76,10 g Tłuszcz 54,20 g Węglowodany ogółem 273,90 g Błonnik pokarmowy 13,20 g Sód 475,30 mg

2024-01-27 sobota	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	wegetariańska	herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ser biały z koperkiem(MLE) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kisiel z tartym jabłkiem	kompot jabłkowy ryż na mleku z jabłkami(MLE,) barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,)		herbata z cukrem chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) masło roślinne sałatka z kap. pekińskiej z marchwią i jabłkiem ser topiony(MLE)
2024-01-28 niedziela	łatwo strawna DZIECIĘCY	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne bułka zwykła(GLU PSZ,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią ser biały z koperkiem(MLE) płatki ryżowe na mleku(MLE,)	kisiel z tartym jabłkiem	kompot jabłkowy ryż na mleku z jabłkami(MLE,) barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,)		herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,)
	podstawowa	chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) masło roślinne sałatka z k.jęczm+fasolka+march .+natka+jog.nat.(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)	galaretka owocowa do picia	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwi i jabłka spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) masło roślinne pomidor ser topiony(MLE)

2024-01-27 sobota	Dieta	Posiłek nocny	SUMA
	wegetariańska	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 280,40 kJ Białko ogółem 66,30 g Tłuszcz 72,50 g Węglowodany ogółem 356,90 g Błonnik pokarmowy 31,20 g Sód 1 454,00 mg
2024-01-28 niedziela	łatwo strawna DZIECIĘCY	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,)	Energia 2 291,80 kJ Białko ogółem 69,70 g Tłuszcz 55,10 g Węglowodany ogółem 391,30 g Błonnik pokarmowy 24,50 g Sód 728,30 mg
	podstawowa	jabłko	Energia 1 986,00 kJ Białko ogółem 72,80 g Tłuszcz 60,70 g Węglowodany ogółem 304,30 g Błonnik pokarmowy 33,10 g Sód 1 746,40 mg

2024-01-28 niedziela	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	łatwo strawna	chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z k.jęczm+fasolka+march .+natka+jog.nat.(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,)	galaretka owocowa do picia	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwi i jabłka spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,)		jabłko gotowane herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki ser biały z koperkiem(MLE)
	kleikowa	herbata bez cukru kleik ryżowy sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki	herbata bez cukru sucharki	herbata bez cukru kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) sucharki
	łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa)	chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) sałatka z k.jęczm+fasolka+march .+natka+jog.nat.(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,)	galaretka owocowa do picia	kompot z mięszem owocowym marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,)	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,)	herbata z cukrem chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) pomidor b/ skórki ser biały z koperkiem(MLE)

2024-01-28 niedziela

Dieta	Posiłek nocny	SUMA
łatwo strawna	jablko gotowane	Energia 2 085,80 kJ Białko ogółem 80,30 g Tłuszcz 57,30 g Węglowodany ogółem 331,10 g Błonnik pokarmowy 31,50 g Sód 795,60 mg
kleikowa		Energia 725,80 kJ Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 6,00 g Węglowodany ogółem 144,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sód 255,50 mg
łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowo, trzustkowa)	jablko gotowane	Energia 2 065,10 kJ Białko ogółem 89,20 g Tłuszcz 45,30 g Węglowodany ogółem 342,10 g Błonnik pokarmowy 31,20 g Sód 1 160,40 mg

2024-01-28 niedziela

Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
ubogosodowa	chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z k.jęczm+fasolka+march .+natka+jog.nat.(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)	galaretka owocowa do picia	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwi i jabłka spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor ser biały z koperkiem(MLE)
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne sałatka z k.jęczm+fasolka+march .+natka+jog.nat.(MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,)	jabłko	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwi i jabłka spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,)	chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) masło roślinne szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,)	herbata z cukrem chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor ser biały z koperkiem(MLE)
płynna wzmocniona	herbata z cukrem grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,)	sok owocowy	herbata z cukrem selerowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,)		herbata z cukrem grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,)

2024-01-28 niedziela

Dieta	Posiłek nocny	SUMA
ubogosodowa	jabłko gotowane	Energia 2 039,80 kJ Białko ogółem 79,90 g Tłuszcz 56,90 g Węglowodany ogółem 319,00 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sód 793,60 mg
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	jabłko	Energia 2 027,30 kJ Białko ogółem 79,00 g Tłuszcz 64,90 g Węglowodany ogółem 299,90 g Błonnik pokarmowy 37,10 g Sód 992,30 mg
płynna wzmocniona		Energia 2 110,50 kJ Białko ogółem 78,90 g Tłuszcz 74,30 g Węglowodany ogółem 286,10 g Błonnik pokarmowy 12,30 g Sód 480,70 mg

2024-01-28 niedziela	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	wegetariańska	chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło roślinne sałatka z k.jęczm+fasolka+march .+natka+jog.nat.(MLE,) dżem owocowy ser żółty (2 plastry)(MLE) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,)	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) galaretka owocowa do picia	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwi i jabłka Kotlet ziemniaczany z cebulką(GLU PSZ, JAJ,) selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,)		herbata z cukrem chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło roślinne pomidor jajko(JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE)
	łatwo strawna DZIECIĘCY	chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne jajko(JAJ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,)	galaretka owocowa do picia	kompot z mięszem owocowym surówka z marchwi i jabłka spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,)		herbata z cukrem chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne pomidor b/ skórki ser biały z koperkiem(MLE)

2024-01-28 niedziela	Dieta	Posiłek nocny	SUMA
	wegetariańska	jabłko	Energia 2 088,50 kJ Białko ogółem 66,40 g Tłuszcz 60,70 g Węglowodany ogółem 337,10 g Błonnik pokarmowy 35,40 g Sód 803,80 mg
	łatwo strawna DZIECIĘCY	jabłko gotowane	Energia 2 028,90 kJ Białko ogółem 83,10 g Tłuszcz 61,10 g Węglowodany ogółem 300,00 g Błonnik pokarmowy 25,20 g Sód 810,90 mg