

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-09-05 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe gotowane 100 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Zupa solferino 500 g (MLE, SEL)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka makaronowa z warzywami 100 g (GLU, MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g		Mandarynka 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 204,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 317,5 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 4	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Kurczak ćwiartka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe gotowane 200 g Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g		Chleb bułkowy 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 249,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 337,6 suma cukrów prostych [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 6,1	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)		Jabłko 1 szt		Kompot z owoców b/c 250 ml Kurczak ćwiartka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe gotowane 100 g Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE)		Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)		Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 100 g (GLU, MLE) Szyunkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g		Mandarynka 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 223 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 72,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 5	

2024-09-06 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Miód 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ogórek zielony 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Grycikowa 500 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 360,4 suma cukrów prostych [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 3,3
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g (GLU, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Miód 1 szt Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Grycikowa 500 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Serek maślany do smarowania 70 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 84,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 3,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Ser wędzony 30 g (JAJ, MLE)	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR) Grycikowa 500 g (SEL)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paszтет z ciecierzycy 70 g (GLU, JAJ, GOR)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 4,3

2024-09-07 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Parówki z drobiem 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Indyk w galarecie 40 g Awanturka 70 g (MLE)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Awanturka-dieta 70 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,1 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpłomyki 20 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Poledwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Awanturka 70 g (MLE)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 249,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5,5

2024-09-08 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Mizeria 100 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Leczo 400 g (SEL, GOR)	Mus dynia-jabłko-banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 249,5 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 4,1
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 30 g Kakao z/c 250 ml (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Udziec z kurczaka gotowany 100 g Surówka z sałaty masłowej i jogurtu 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g	Mus dynia-jabłko-banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 4,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Ser gouda, dojrzewający 30 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Mizeria 100 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Leczo 500 g (SEL, GOR)	Chleb graham 40 g (GLU) Pasta z twarogu 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,9 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 5,6

2024-09-09 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata owocowa z/c 250 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Naleśniki z serem, posypane cukrem pudrem (opiekane) 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 486,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 360,6 suma cukrów prostych [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z/c 250 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Ryż gotowany z jabłkiem 400 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Paprykarz z ryby morszczuk - dieta 70 g (RYB) Sałata zielona 10 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 386 suma cukrów prostych [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g	Kisiel morelowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem, opiekane 300 g (GLU, JAJ, MLE) Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU)	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt

2024-09-10 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka Colesław 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 g Sałatka meksykańska 150 g (MLE)	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 383,9 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 5,3
	Dieta tatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE)	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Twarożek z ziołami 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 292,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 389,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 6,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka Colesław 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 150 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Twarożek z ziołami 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 573,9 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 373,6 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 7

2024-09-11 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Sałata zielona 20 g Pasta z zielonego groszku 70 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Bigos (gotowany) 400 g (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane 200 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 200 g (GLU)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynekowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Jajecznica 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 68,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Sól [g] 7,4	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 200 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 6,1	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Pasta z zielonego groszku 70 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z wody 200 g Ziemniaki gotowane 250 g (MLE)	Wafle suche bez dodatku cukru podptomyki 20 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 40 g (SOJ) Jajecznica 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt

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 wraz z laktozą,
- 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,
- MLEK b/Lak* - Mleko i pochodne bez laktozy,