

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-17 czwartek	Dieta Podstawowa-1	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Filet pieczony z indyka 100 g Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 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) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 996,9 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna -2	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Kakao z/c 250 ml (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet pieczony z indyka 100 g Kasza jęczmienna na sypko 250 g (GLU) Sos potrawkowy 100 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Jabłko* 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 005 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao b/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 30 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Filet pieczony z indyka 100 g Kasza gryczana 200 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)	Kisiel pomarańczowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 037,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 269 suma cukrów prostych [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 4,6

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,