

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-11 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g (MLE) Mieszanka warzywna gotowana 100 g (SEL) Krupnik jęczmienny. 500 g (MLE, SEL) Sos meksykański 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 Ogórek zielony 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 269,6 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 5,5	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Krupnik jęczmienny - dieta. 500 g (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z ryby morską 70 g (RYB, SEL)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 850,7 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka Colesław 100 g (MLE) Krupnik jęczmienny. 500 g (MLE, SEL) Sos meksykański 100 g	Mandarynka 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 6,2	

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,