

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-11 środa	Dieta Podstawowa		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) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Jajecznica 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 72,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Sól [g] 8,6
	Dieta łatwostrawna		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) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,1 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 330,2 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 7,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 podplomyki 20 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Jajecznica 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 7,1

## **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,