

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-09-03 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z zielonego groszku 70 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL) Sos meksykański 100 g Schab pieczony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)				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, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g		Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 5,3	
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE)				Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z marchwii 200 g (MLE)				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 Sałata zielona 10 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pomidor 90 g		Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 332 suma cukrów prostych [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5,6	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 70 g		Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 20 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców b/c 250 ml Schab pieczony 100 g Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Sos meksykański 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (MLE)		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) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 5,2	

2024-09-04 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 30 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Ogórek zielony 80 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Fasolka po bretońsku 400 g (GLU, GOR)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,5 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 4,5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 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 Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w oslonce niejadalnej 40 g Paszтет z cukinii (pieczony) 70 g (GLU, JAJ)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Ogórek zielony 80 g	Kefir 1,5% 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Kisiel morelowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Fasolka po bretońsku 400 g (GLU, GOR)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Pasta z twarożku 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 5

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,