

1		2		3		4		5		6		7	
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny	
2024-07-23 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 30 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 90 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE) Sos koperkowy 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) Sałatka makaronowa z warzywami 100 g (GLU, SOJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 366,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 367,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 6,1					
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Paprykarz z ryby morszczuk - dieta 70 g (RYB) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Kakao z/c 250 ml (MLE) Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - dieta 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 90 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 250 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU, SOJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 387 suma cukrów prostych [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 5,7					
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paprykarz z ryby morszczuk 70 g (RYB) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao b/c 250 ml (MLE)	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 90 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 250 g Surówka wielowarzywna 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 100 g (SOJ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 492,3 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 371,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Sól [g] 6,7					

2024-07-24 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa 500 ml (GLU, MLE) Gulasz z żółtek z kurczaka 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Brokuł gotowany z bułką tartą 100 g (GLU) Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 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 10 g Kiełbasa podhalańska pieczona z cebulą 100 g (GOR) Pomidor 90 g Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g	Ciasto biszkoptowe 100 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 575,2 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,3
	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) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa-dieta 500 ml (GLU, MLE) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Cukinia gotowana na parze 200 g (MLE)		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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 925,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pomidor 90 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa szpinakowa 500 ml (GLU, MLE) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 100 g Brokuł gotowany 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 90 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 20 g (SOJ)

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,