

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-28 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Gołąbek siekany pieczony z mięsa wp. 300 g (JAJ) Sos pomidorowy 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) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus 100% cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g (SEL) Risotto z kurczakiem i warzywami 300 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Mus 100% cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 660,2 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,3

2024-05-28 wtorek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Polędwica sopocka drobiowa, wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, w osło 30 g (SOJ) Pasta z udźca z kurczaka 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Gołąbek siekany pieczony z mięsa wp. 300 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Biszkopty wrocławskie-bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z makreli z cebulką 70 g (RYB, MLE, GOR) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 436 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 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,