

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-29 środa	Dieta Podstawowa		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 100 g Fasolka szparagowa gotowana z bulgą tartą 100 g ( <b>GLU</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Sałatka - makaronowa. 150 g ( <b>SOJ</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Drożdżówka z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 193,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 324,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>Sól</b> [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem. 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sałatka-makaronowa - dieta 150 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb bułkowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 162,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>Sól</b> [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wafle ryżowe naturalne 15,8 g		Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Filet złocisty - produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka - makaronowa. 150 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z rzodkiewką 20 g ( <b>MLE</b> )

## **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,