

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Kotleciki z ziemniaków, pieczone 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i chrzanu ze śmietaną 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paprykarz z ryby morskiczuk 70 g (RYB) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,2</b> <b>Białko ogółem [g] 94,9</b> <b>Tłuszcz [g] 54,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 359,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,4</b> <b>Sól [g] 5,1</b>
	Dieta latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kopytka gotowane na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Paprykarz z ryby morskiczuk - dieta 70 g (RYB) Sałata zielona 20 g Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,7</b> <b>Białko ogółem [g] 79,8</b> <b>Tłuszcz [g] 50,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,2</b> <b>Sól [g] 5,7</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kotleciki z ziemniaków, pieczone - dieta 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu ze śmietaną 100 g (MLE) Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 18 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paprykarz z ryby morskiczuk 70 g (RYB) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,1</b> <b>Białko ogółem [g] 102,4</b> <b>Tłuszcz [g] 58</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 50,1</b> <b>Sól [g] 5,9</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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,