

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-31 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarożku 70 g (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE) Łazanki z kapustą i mięsem 300 g (GLU) Warzywa (gotowane) 100 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g 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. 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE)		Ciasto biszkoptowe 100 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 329,7 suma cukrów prostych [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g 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 twarożku 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron łazanka w sosie mięsno-warzywnym-dieta 300 g (GLU, SEL) Warzywa (gotowane) 100 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka wiosenna-dieta 150 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)		Chleb bułkowy 40 g (GLU) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 051,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Pasta z twarożku 70 g (MLE) Filet pieczony z indyka, wędzonka drobiowa filet 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 30 g (GLU, JAJ)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g (GLU, SEL) Warzywa (gotowane) 100 g (SEL)	Maślanka naturalna 150 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 40 g (SOJ)		Chleb graham 40 g (GLU) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 999,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 5,2

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,