

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-10 środa	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) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pomidor 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Łazanki z kapustą i mięsem 300 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z brokulem 150 g (JAJ, MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Makaron łazanka w sosie mięsno-warzywnym-dieta 300 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka wiosenna-dieta 150 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 007,9 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 4,2
	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 twarogu 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa parzony. 30 g (SOJ) 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 Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsnym (gotowanym) 300 g (GLU, 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 z brokulem 150 g (JAJ, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 112,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 4,6

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,