

| 1                |                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3            | 4                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-03-26 środa | Dieta Podstawowa-1                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g ( <b>SOJ</b> ) |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) |                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g ( <b>GOR</b> )                                                                                                                                                                 | Mandarynka 140 g                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 079,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 81,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 63,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,7<br><b>Sól</b> [g] 3,7 |
|                  | Dieta łatwostrawna -2                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek do chleba (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )                             |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 500 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Warzywa w kostce gotowane 200 g ( <b>SEL</b> )                                |                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Sałata zielona 10 g | Chleb bułkowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 070,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 85,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 34,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2<br><b>Sól</b> [g] 5,7 |
|                  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów -6 | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )                                      | Jabłko 1 szt | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> ) | Biszkopty wrocławskie- bez dodatku cukrów 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Chłopski garnek z ziemniakami i kapustą 500 g ( <b>GOR</b> )                                                                                                                                                                 | Mandarynka 140 g                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 184,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 84,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 64,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,9<br><b>Sól</b> [g] 4,1 |

## **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,