

07.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Chudy twarożek 30 g 7 Wędlna drobiowa 15 g Wędlna wieprzowa 15 g Ser żółty 15 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 13 Sałata 5 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Chudy twarożek 30 g 7 Wędlna drobiowa 15 g Wędlna wieprzowa 15 g Hummus z cukinii i pomidora 15 g Sałata 5 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Chudy twarożek 30 g 7 Wędlna drobiowa 15 g Wędlna wieprzowa 15 g Hummus z cukinii i pomidora 15 g Sałata 5 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, mozzarelli i stonecznika 150 g 7
OBIAD	Zupa warzywna bez zabielenia 300 ml Smażony stek wieprzowy z cebulką 80 g 1 Kasza jęczmienna 50 g 1 Surówka z kapusty białej z jabłkiem, koperkiem i oliwą 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa warzywna bez zabielenia 300 ml Stek wieprzowy gotowany w sosie beszamelowym 120 g 1, 3, 7 Miks warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa warzywna bez zabielenia 300 ml Stek wieprzowy gotowany w sosie beszamelowym 120 g 1, 3, 7 Miks warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 40 g Wędlna drobiowa 30 g Pasta mięsna 15 g Wędlna wieprzowa 15 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 60 g 1 Sałatka z tuńczykiem i makaronem 100 g 1, 4 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Wędlna drobiowa 15 g Pasta mięsna chuda 15 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Legumina ryżowa 80 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Wędlna drobiowa 15 g Pasta mięsna chuda 15 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 60 g 1 Legumina ryżowa 80 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jabłko 150 g	Koktajl truskawkowy 150 ml 7	Koktajl truskawkowy 150 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1905 kcal; Białko ogółem: 86,7 g; Tłuszcz: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 19,6 g; Węglowodany ogółem: 250,6 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 32,5 g; Sól: 8,1 g;	Wartość energetyczna: 2124 kcal; Białko ogółem: 104,8 g; Tłuszcz: 61,9g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 293,4 g; W tym cukry: 86,5 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 9,6 g;	Wartość energetyczna: 2143 kcal; Białko ogółem: 101,8 g; Tłuszcz: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 273,1g; W tym cukry: 87,2 g; Błonnik pok.: 34,2 g; Sól: 8,8 g;

08.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Gotowana kaszka manna na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały 30 g 7 Wędlina drobiowa 30 g Gotowana parówka drobiowa 50 g Sałata 5 g Sałatka SZWEDZKA 80 g 10 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Gotowana kaszka manna na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały 30 g 7 Wędlina drobiowa 30 g Gotowana parówka drobiowa 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek biały 30 g 7 Wędlina drobiowa 30 g Gotowana parówka drobiowa 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 60 g 1 Masło 5 g 7 Ser żółty 15 g 7 Ogórek kiszony 60 g 12
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Smażone naleśniki z marmoladą owocową i mussem jabłkowym 310 g 1, 3, 7, 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 140 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 200 g 3, 7 Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 140 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 200 g 3, 7 Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Koktajl owocowy z musli 300 ml 1, 7
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Wędlina wieprzowa 15 g Paszтет drobiowy 15 g 1, 3 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 60 g 1 Kluseczki babuni 150 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina wieprzowa 15 g Paszтет z cukinii 15 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Kisiel z owocami 150 ml Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina wieprzowa 15 g Paszтет z cukinii 15 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 60 g 1 Kisiel z owocami 150 ml Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Banan 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2018 kcal; Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 278,8 g; W tym cukry: 72,2 g; Błonnik pok.: 14,6 g; Sól: 6,4 g;	Wartość energetyczna: 1798 kcal; Białko ogółem: 87,5 g; Tłuszcz: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 22,7 g; Węglowodany ogółem: 227,5 g; W tym cukry: 63,6 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 1939 kcal; Białko ogółem: 93,9 g; Tłuszcz: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 243,3 g; W tym cukry: 67,5 g; Błonnik pok.: 31,8 g; Sól: 10 g;

09.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Gotowane otręby owsiane na mleku 280 ml 1, 7 Ser twarogowy chudy 30 g 7 Wędlina drobiowa 30 g Ser żółty gouda 15 g 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 60 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml	Gotowane otręby owsiane na mleku 280 ml 1, 7 Ser twarogowy chudy 30 g 7 Wędlina drobiowa 30 g Pasta warzywna z ciecierzycy 30 g 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 90 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml	Gotowane otręby owsiane na mleku 280 ml 1, 7 Ser twarogowy chudy 30 g 7 Wędlina drobiowa 30 g Pasta warzywna z ciecierzycy 30 g 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Zupa szpinakowa zabelana 300 ml 7 Kasza bulgur 50 g 1 Gulasz z indyka 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa zabelana 300 ml 7 Kasza bulgur 50 g 1 Gulasz z fileta indyka gotowany 300 g Bukiet gotowanych warzyw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa zabelana 300 ml 7 Kasza bulgur 50 g 1 Gulasz z fileta indyka gotowany 300 g Bukiet gotowanych warzyw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z truskawkami 300 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g 12 Pasta rybna 30 g 3, 4, 7 Wędlina wieprzowa 30 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml Gotowany makaron penne z warzywami 280 g 1	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Wędlina wieprzowa 30 g Pasta rybna z tuńczyka z koperkiem 30 g 3, 4, 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 90 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml Budyń czekoladowy 300 ml 7	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Wędlina wieprzowa 30 g Pasta rybna z tuńczyka z koperkiem 30 g 3, 4, 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml Budyń czekoladowy 300 ml 7
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1801 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 238,5 g; W tym cukry: 47,5 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 6,5 g;	Wartość energetyczna: 1759 kcal; Białko ogółem: 95,9 g; Tłuszcz: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 229,2 g; W tym cukry: 52,9 g; Błonnik pok.: 28,7 g; Sól: 5,2 g;	Wartość energetyczna: 1864 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 277,4 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 45 g; Sól: 5,9 g;

10.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 50 g 1, 7 Jajko gotowane 56 g 3 Szynka krakowska 20 g Sałata lodowa 5 g Papryka czerwona 50 g Masło 5 g 7 Chleb baltonowski 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Musli gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek naturalny chudy 50 g 1, 7 Jajko gotowane 56 g 3 Wędlina drobiowa 15 g Sałata lodowa 5 g Pomidor mini 100 g Masło 5 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek naturalny chudy 50 g 1, 7 Jajko gotowane 56 g 3 Wędlina drobiowa 15 g Sałata lodowa 5 g Pomidor mini 100 g Masło 5 g 7 Chleb graham 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 60 g 1 Sałata 5 g Wędlina chuda 15 g Ogórek 60 g Masło 5 g 7 Słonecznik 5 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 140 g Smażony kotlet schabowy 1, 3, 7 Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą czerwoną, jabłkiem i marchwią skropiona oliwą 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 140 g Pieczony kotlet schabowy w piecu polany sosem kremowo - jarzynowym 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 140 g Pieczony kotlet schabowy w piecu polany sosem kremowo - jarzynowym 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona w piecu 120 g
KOLACJA	Sałata lodowa 5 g Pomidor parzony 50 g Wędlina wieprzowa 30 g Serek kanapkowy z ziołami 15 g 7 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 60 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 100 g 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 5 g Pomidor parzony 50 g Wędlina drobiowa 30 g Serek kanapkowy z ziołami 15 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Kluseczki lane na mleku 150 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 5 g Pomidor parzony 50 g Wędlina drobiowa 30 g Serek kanapkowy z ziołami 15 g 7 Masło 10 g 7 Chleb graham 60 g 1 Kluseczki lane na mleku 150 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 12	Mus jabłkowy 150 g 12	Mus jabłkowy 150 g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1870 kcal; Białko ogółem: 85,5 g; Tłuszcz: 85,6 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; Węglowodany ogółem: 197,3 g; W tym cukry: 37,5 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 6,8 g;	Wartość energetyczna: 1852 kcal; Białko ogółem: 103,7 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 78,6 g; Błonnik pok.: 28,9 g; Sól: 5,4 g;	Wartość energetyczna: 1864 kcal; Białko ogółem: 103,2 g; Tłuszcz: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 244,6 g; W tym cukry: 66,2 g; Błonnik pok.: 36,4 g; Sól: 6,1 g;

11.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Gotowane płatki owsiane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 50 g 7 Polędwica drobiowa 15 g Ser żółty 15 g 7 dżem niskosłodzony owocowy 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 90 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Gotowane płatki owsiane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 50 g 7 Polędwica drobiowa 15 g Hummus z ciecierzycy 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 90 g 1 Pomidor parzony 50 g Herbata napar bez cukru owocowa z owoców leśnych 250 ml	Twarożek z jogurtem naturalnym 50 g 7 Polędwica drobiowa 15 g Hummus z ciecierzycy 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Pomidor parzony 50 g Herbata napar bez cukru owocowa z owoców leśnych 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z mozzarellą, pomidorem i kiełkami 160 g 7
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 140 g Ryba smażona na oliwie 120 g 1, 4 Surówka z kiszonej kapusty z marchwią i koperkiem 110 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 140 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 1, 4 Ogórek kiszony 120 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 140 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 1, 4 Ogórek kiszony 120 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Sałatka z awokado, pomidorków i bazylii 130 g
KOLACJA	Sałata lodowa 5 g Sałatka z ogórka i marchewki 60 g 12 Chleb żytni 90 g 1 Wędlina krakowska 15 g Masło 10 g 7 Pasta jajeczna 50 g 3, 7 Ryż gotowany z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta z chudego twarożku z koperkiem 30 g 7 Chleb pszenny 90 g 1 Wędlina krakowska chuda 15 g Masło 10 g 7 Ryż gotowany z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta z chudego twarożku z koperkiem 30 g 7 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Wędlina krakowska chuda 15 g Masło 10 g 7 Ryż gotowany z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 150 g 7	Jogurt wegański owocowy 150 g	Jogurt wegański owocowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1829 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 241,2 g; W tym cukry: 46,9 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1876 kcal; Białko ogółem: 89,4 g; Tłuszcz: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 19,5 g; Węglowodany ogółem: 247,5 g; W tym cukry: 39,2 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 6,6 g;	Wartość energetyczna: 1760 kcal; Białko ogółem: 84,9 g; Tłuszcz: 64,6 g; Kw. tł. nasy.: 18,4 g; Węglowodany ogółem: 223,7 g; W tym cukry: 32,1 g; Błonnik pok.: 31,4 g; Sól: 5,1 g;

12.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Gotowana kaszka manna na mleku 280 ml 1, 7 Twarożek chudy 30 g 7 Wędlina chuda z indyka 15 g Gotowana parówka z indyka 50 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa z ciecierzycą 55 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Gotowana kaszka manna na mleku 280 ml 1, 7 Twarożek chudy 30 g 7 Wędlina chuda z indyka 15 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta warzywna z cukinii i pomidora suszonego 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 30 g 7 Wędlina chuda z indyka 15 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta warzywna z cukinii i pomidora suszonego 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Zupa brokułowa krem 230 ml Ziemniaki gotowane 140 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym 200 g 1 Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa krem 230 ml Ziemniaki gotowane 140 g Pulpety z szynki wieprzowej gotowane w sosie pomidorowym 200 g 1 Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa krem 230 ml Ziemniaki gotowane 140 g Pulpety z szynki wieprzowej gotowane w sosie pomidorowym 200 g 1 Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel owocowy 300 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina wieprzowa chuda 15 g Paszet drobiowy pieczony 30 g 1 Sałatka ogórkowa 40 g Chleb żytni 60 g 1 Masło 10 g 7 Winogrona 70 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina drobiowa chuda 15 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Kluseczki babuni na mleku 150 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina drobiowa chuda 15 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb żytni 60 g 1 Kluseczki babuni na mleku 150 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1803kcal; Białko ogółem: 78,2 g; Tłuszcz: 77,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; Węglowodany ogółem: 207,1 g; W tym cukry: 53,7 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 5,4 g;	Wartość energetyczna: 1929 kcal; Białko ogółem: 86,9 g; Tłuszcz: 71,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; Węglowodany ogółem: 242,8 g; W tym cukry: 50,1 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 5,7 g;	Wartość energetyczna: 1822 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 67,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 245,4 g; W tym cukry: 59,4 g; Błonnik pok.: 24,8 g; Sól: 5,4 g;

13.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twaróg biały chudy 25 g 7 Połudwica sopocka 15 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twaróg biały chudy 25 g 7 Połudwica sopocka 15 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Sałata 5 g Ser żółty 15 g 7 Pomidor 20 g Masło 2,5 g 7
OBIAD	Rosół z makaronem 350 ml 1, 9 Ryż biały 50 g Potrawka drobiowa gotowana 230 g 1, 3, 7 Gotowana marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml 1, 9 Ryż biały 50 g Potrawka drobiowa gotowana 230 g 1, 3, 7 Gotowana marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Wędlina drobiowa 15 g Serek kanapkowy chudy z ziołami 25 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 90 g 1 Mus jabłkowy 200 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Wędlina drobiowa 15 g Serek kanapkowy chudy z ziołami 25 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 90 g 1 Gotowana kaszka kukurydziana na mleku 290 g 7	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Wędlina drobiowa 15 g Serek kanapkowy chudy z ziołami 25 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Gotowana kaszka kukurydziana na mleku 290 g 7
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1776 kcal; Białko ogółem: 66 g; Tłuszcz: 72,1 g; Kw. tł. nasy.:25,6 g; Węglowodany ogółem: 230,7 g; W tym cukry: 57,6 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 9,0 g;	Wartość energetyczna: 1961 kcal; Białko ogółem: 84,3 g; Tłuszcz: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 245,6 g; W tym cukry: 44,2 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 9,3 g;	Wartość energetyczna: 1953 kcal; Białko ogółem: 82,2 g; Tłuszcz: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; Węglowodany ogółem: 246,7 g; W tym cukry: 44,1 g; Błonnik pok.: 29,7 g; Sól: 9,1 g;

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/ w przeliczeniu na SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne