DIETA ŁATWOSTRAWNA				
DATA	POSIŁEK	SKŁAD	ZDJĘCIE	WARTOŚCI ODŻYWCZE
11.10.2023	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***), Ciasto drożdżowe 40 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Serek homo. naturalny 110 g (***MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 497,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 335,1 w tym cukry [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 6,9
	OBIAD	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g , Sos bazyliowy () 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Dynia duszona z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g		
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 120 g (***SEL,***), Pomidor 65 g	BEZ ZDJECIA	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l	BEZ ZDJECIA	
12.10.2023	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]

		(***MLE,***), Ciasto drożdżowe 40 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 55 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g		[kcal] 2 512,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,8 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 364,6 w tym cukry [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 8,1
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Makaron 200 g (***GLU PSZ,***), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos koperkowy * 50 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Brokuł gotowany* 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g		
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 55 g (***SOJ,***), Pomidor 65 g	BEZ ZDJECIA	
	II KOLACJA	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	BEZ ZDJECIA	
13.10.2023	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***), Ciasto drożdżowe 40 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 632 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 82

		szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Dżem 50 g , Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***), Pomidor 65 g		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 391,9 w tym cukry [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 6,7
	OBIAD	Ryżowa () 400 ml (***MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 110 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***), Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g , Sos jarzynowy () 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***),		
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g	BEZ ZDJECIA	
	II KOLACJA	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	BEZ ZDJECIA	
14.10.2023	ŚNIADANIE	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***), Ciasto drożdżowe 40 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 55 g (***SOJ,***), Sałata zielona 5 g , Pasta warzywna () 60 g (***SEL,***), Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	BEZ ZDJECIA WEEKEND	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 602,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem

	OBIAD	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Kasza jęczmienna/sypko 220 g (***GLU JĘCZ,***), Mięso drobiowe duszone z udżca 100 g (***GLU PSZ,***), Sos pomidorowy 50 ml (***GLU PSZ,***), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g	BEZ ZDJECIA WEEKEND	[g] 377 w tym cukry [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 9
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g , Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 60 g (***MLE, SEL,***),	BEZ ZDJECIA WEEKEND	
	II KOLACJA	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (**MLE**,)	BEZ ZDJECIA WEEKEND	
15.10.2023	ŚNIADANIE	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (***MLE,***), Ciasto drożdżowe 40 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Serek homo. naturalny 110 g (***MLE,***), Pomidor 65 g , Kakao z mlekiem 220 ml (***MLE,***)	BEZ ZDJECIA WEEKEND	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 401,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 337,9
	OBIAD	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem () 250 g ,	BEZ ZDJECIA WEEKEND	

		Schab gotowany 80 g , Sos własny () 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g		w tym cukry [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 6,9
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło 83% tł. 20 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g , Pomidor 65 g	BEZ ZDJECIA WEEKEND	
	II KOLACJA	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	BEZ ZDJECIA WEEKEND	
16.10.2023	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ**,), Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (**MLE**,), Babka piaskowa 60 g (**GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE**,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (**GLU PSZ, GLU ŻYT**,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 55 g , Pomidor 65 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 641,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 7,5
	OBIAD	Brokułowa z ryżem (**MLE, SEL**,) 400 ml, Ziemniaki z koperkiem 250 g , Pulpet drobiowy 100 g (**GLU PSZ, JAJ**,), Sos koperkowy 50 ml **(GLU PSZ, MLE, SEL**,), Surówka z marchwi z olejem 200 g ,Jabłka		

		prażone b/c 70 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml		
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło 83% tł. 20 g (**MLE,),** Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 110 g (**RYB, SEL**,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	BEZ ZDJECIA	
	II KOLACJA	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	BEZ ZDJECIA	
17.10.2023	ŚNIADANIE	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (**MLE**,), Ciasto drożdżowe 40 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02**,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Szynkowa Dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Węglowodany ogółem [g] 315,3 w tym cukry [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 7
	OBIAD	Solferino 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Makaron 200 g (**GLU PSZ,**), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos pietruszkowy 50 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Dynia duszona z olejem* 200 g (**GLU PSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g		

	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło 83% tł. 20 g (**MLE,**), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 120 g (**SEL,**), Pomidor 65 g	BEZ ZDJECIA	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	BEZ ZDJECIA	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,

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,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW