

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Serek Wiejski Lekki Naturalny \*(7), Roszponka 5g, Papryka świeża 40g, Chleb Razowy 35g \*(1), Chleb Baltona 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa Krem z brokuł 350g \*(1, 7, 9), Ryba panierowana \*(Smaż.) 100g \*(1, 3, 4, 7), Ziemniaki puree 200g \*(7), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g, Herbata Owocowa 1Szt.

**Kolacja**

Jajo 1 Szt. \*(3), Miód Pszczeli 1 Szt., Ogórki Konserwowe 50G, Kielki Lucerny 5g, Chleb Baltona 70g \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Jogurt Owocowy Bez Cukru \*(7)

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 015,9819 kcal  
Białko 87,4884 g  
Tłuszcz 70,7855 g  
Węglowodany 276,4196 g  
Błonnik 33,6901 g  
W tym cukry 52,6576 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 22,85319 g  
Sód 2 139,5480 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna**

---

**Śniadanie**

Ser Homogenizowany 100G \*(7), Ser Mozzarella Plaster \*(7), Roszponka 5g, Pomidor Sparzony 50G, Chleb Kawiorek 120g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa Krem z brokuł 350g \*(1, 7, 9), Ryba gotowana \*(Got.) 60g \*(4), Sos Grecki- dieta 200g \*(1), Ziemniaki puree 200g \*(7), Sałata 15g, Herbata Owocowa 1Szt.

**Kolacja**

Jajo 1 Szt. 60g \*(3), Miód Pszczeli 1 Szt., Pomidor Sparzony 50G, Kielki Lucerny 5g, Chleb Kawiorek 120g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Jogurt Owocowy Bez Cukru \*(7)

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna:**

Wartość energetyczna 1 936,5520 kcal  
Białko 92,8894 g  
Tłuszcz 62,0135 g  
Węglowodany 267,3756 g  
Błonnik 23,2831 g  
W tym cukry 50,8586 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 27,78739 g  
Sód 1 465,4870 mg

# **Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

## **Śniadanie**

Ser Homogenizowany 100G \*(7), Ser Mozzarella Plaster \*(7), Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Papryka świeża 40g, Roszponka 5g, Chleb Razowy 120g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

## **Obiad**

Zupa Krem z brokuł 350g \*(1, 7, 9), Ryba gotowana \*(Got.) 60g \*(4), Sos Grecki- dieta 200g \*(1), Ziemniaki puree 200g \*(7), Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 150g, Herbata Owocowa 1Szt.

## **Podwieczorek**

Kefir Naturalny 2% Szt. \*(7)

## **Kolacja**

Jajo 1 Szt. \*(3), Pomidor Sparzony 50G, Chleb Razowy \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

## **2 Kolacja Cukrzyca**

Ser Porcyjny Haga 2 Szt. \*(7), Kiełki Lucerny 5g, Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7)

## **Posiłek Nocny 20:00**

Jogurt Owocowy Bez Cukru \*(7)

### **Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 170,5260 kcal

Białko 99,6004 g

Tłuszcz 83,9605 g

Węglowodany 279,7386 g

Błonnik 46,9581 g

W tym cukry 45,0364 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 44,02899 g

Sód 1 309,0730 mg

.....  
sporządził

.....  
zatwierdził

/Olszewski Krzysztof/

### **\*Szczegółowy skład potraw dostępny w Dziale Żywienia**

**Dział Żywienia zastrzega sobie prawo do zmiany jadłospisu.**

\*\* Sposób obróbki potrawy

\* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten	2	Skorupiaki	3	Jaja (jadalne)
4	Ryba	5	Orzeszki ziemne	6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego	8	Orzechy i nasiona	9	Seler
10	Musztarda/gorczyca	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	P15	Albumina
P16	Ananas	P17	Arbuz	P18	Aspartam
P19	Banan	P20	Białko jaja kurzego	P21	Borówka
P22	Bób	P23	Brzoskwinia	P24	Cebula
P25	Cynamon	P26	Cytrynian	P27	Czekolada
P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności	P30	Dorsz
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko

P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków				

II\_CZY\_WK T

DRUKUJ\_WO D

WARTOSC\_KCAL\_POS N