

**Dieta: D01 Dieta podstawowa****Śniadanie**

Polędwica Sopocka 30g, Ser Żółty Plaster 30g \*(7), Papryka świeża 40g, Kiełki Lucerny 5g, Bułka Pszenna 1Szt. \*(1), Chleb Baltona 35g \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1), Płatki

**Obiad**

Zupa szpinakowa z makaronem 350g \*(1, 3, 7, 9), Pieczeń z szynki \*(Piecz.) 60g \*(1, 10), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pieczeniowy 120g \*(1), Surówka z pory 150g \*(3, 10), Herbata Owocowa 1Szt.

**Kolacja**

Pasta z zielonego groszku 50g, Kiełbasa Krakowska Dr. 30g \*(1, 6, 7), Ogórek Kiszony 50G, Szpinak Baby 5g, Chleb Baltona 70g \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Ciastka Zbożowe Bez Cukru 4Szt. \*(1, 6, 8)

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 119,5759 kcal  
Białko 94,2069 g  
Tłuszcz 64,8174 g  
Węglowodany 313,4073 g  
Błonnik 34,4738 g  
W tym cukry 30,0925 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 23,4395 g  
Sód 2 074,2190 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna****Śniadanie**

Filet Z Indyka Wędzono Parzony 50g, Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Kiełki Lucerny 5g, Bułka Pszenna 1Szt. \*(1), Chleb Kawiorek 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa 6g \*(1), Płatki

**Obiad**

Zupa szpinakowa z makaronem 350g \*(1, 3, 7, 9), Gulasz mięsny \*(Dusz.) 200g \*(1, 7), Ziemniaki gotowane 200g, Buraki gotowane \*(Got.) 150g, Herbata Owocowa 1Szt.

**Kolacja**

Ser kostka 30 g 30g \*(7), Polędwica Drobiowa 50g \*(6), Pomidor Sparzony 50G, Szpinak Baby 5g, Chleb Kawiorek 120g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa 2g

**Posiłek Nocny 20:00**

Ciastka Zbożowe Bez Cukru 4Szt. \*(1, 6, 8)

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna:**

Wartość energetyczna 2 111,4045 kcal  
Białko 96,9531 g  
Tłuszcz 59,5131 g  
Węglowodany 316,0982 g  
Błonnik 22,3900 g  
W tym cukry 35,4417 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 24,47477 g

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

### **Śniadanie**

Filet Z Indyka Wędzono Parzony 50g, Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Papryka świeża 40g, Kielki Lucerny 5g, Chleb Razowy 100g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150ml \*(7), Kawa Zbożowa \*(1), Płatki

### **Obiad**

Zupa szpinakowa z makaronem 350g \*(1, 3, 7, 9), Gulasz mięsny \*(Dusz.) 200g \*(1, 7), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z pory 150g \*(3, 10), Herbata Owocowa 1Szt.

### **Podwieczorek**

Kefir Naturalny 2% Szt. \*(7)

### **Kolacja**

Ser kostka 30 g 30g \*(7), Polędwica Drobiowa 50g \*(6), Ogórek Kiszony 50G, Chleb Razowy 100g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

### **2 Kolacja Cukrzyca**

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

### **Posiłek Nocny 20:00**

Ciastka Zbożowe Bez Cukru 4Szt. \*(1, 6, 8)

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

Wartość energetyczna 2 250,9680 kcal  
Białko 98,2111 g  
Tłuszcz 76,7881 g  
Węglowodany 320,3141 g  
Błonnik 39,6608 g  
W tym cukry 38,3110 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 34,23677 g  
Sód 2 041,1160 mg

.....  
sporządził

.....  
zatwierdził

/Olszewski Krzysztof/

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

**Dział Żywnienia 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	Mąтва
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