

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

Ser Żółty Wędzony Plaster 50g \*(7), Dżem 1Szt, Pomidor Papryczkowy 40g, Sałata Lodowa 20g, Paluch Mleczny \*(1, 3, 7), Chleb Razowy 35g \*(1), Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa szpinakowa z makaronem 350g \*(1, 3, 7, 9), Kotlet sojowy \*(Smaż.) 80g \*(1, 3, 6, 7, 8, 10), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kalarepy i marchwi 150g \*(7, P26), Jogurt Naturalny 1Szt. \*(7), Herbata Zielona Z Owocami 1Szt.

**Kolacja**

Pasta z sera i tuńczyka z koperkiem-dieta 50g 50g \*(4, 7), Ser Topiony Plastry 16,25 G \*(7), Rzodkiewka 30G, Kielki Lucerny 5g, Chleb Baltona 70g \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Mus Owocowo-Zbożowy 100G \*(1)

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 095,8048 kcal

Białko 98,78875 g

Tłuszcz 74,8955 g

Węglowodany 302,9620 g

Błonnik 36,6180 g

W tym cukry 50,1855 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 31,1095 g

Sód 1 704,0710 mg

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

Serek Wiejski Lekki Naturalny \*(7), Dżem 1Szt 25g, Pomidor Sparzony 50G, Sałata Lodowa 20g, Paluch Mleczny \*(1, 3, 7), Chleb Kawiorek 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa szpinakowa z makaronem 350g \*(1, 3, 7, 9), Pulpet rybny \*(Got.) 80g \*(1, 3, 4), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pomidorowo-jarzynowy 200g \*(1, 7), Sałata z jogurtem greckim 80g, Herbata Zielona Z Owocami 1Szt.

**Kolacja**

Jajo 1 Szt. \*(3), Ser kostka 30 g 30g \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Kielki Lucerny 5g, Chleb Kawiorek 120g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Mus Owocowo-Zbożowy 100G \*(1)

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna:**

Wartość energetyczna 1 967,8010 kcal

Białko 94,7121 g

Tłuszcz 56,6793 g

Węglowodany 281,2737 g

Błonnik 20,9680 g

W tym cukry 46,7426 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 24,11787 g  
Sód 1 859,2910 mg

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

### **Śniadanie**

Serek Wiejski Lekki Naturalny \*(7), Kefir Naturalny 2% Szt. \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Sałata Lodowa 20g, Bułka Grahamka 1 Szt. \*(1), Chleb Razowy 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

### **Obiad**

Zupa szpinakowa z makaronem 350g \*(1, 3, 7, 9), Pulpet rybny \*\*(Got.) 80g \*(1, 3, 4), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pomidorowo-jarzynowy 200g \*(1, 7), Surówka z kalarepy i marchwi 150g \*(7, P26), Herbata Zielona Z Owocami 1Szt.

### **Podwieczorek**

Jabłko Szt.

### **Kolacja**

Jajo 1 Szt. \*(3), Ser kostka 30 g 30g \*(7), Rzodkiewka 30G, Chleb Razowy \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

### **2 Kolacja Cukrzyca**

Ser Mozzarella Plaster \*(7), Kiełki Lucerny 5g, Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7)

### **Posiłek Nocny 20:00**

Mus Owocowo-Zbożowy 100G \*(1)

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

Wartość energetyczna 2 205,4110 kcal  
Białko 103,0691 g  
Tłuszcz 66,1983 g  
Węglowodany 320,6757 g  
Błonnik 45,7750 g  
W tym cukry 64,7216 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 32,80447 g  
Sód 1 393,0520 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	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