

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Ser Fro Smak 1 Szt. \*(7), Pomidor Papryczkowy, Sałata Lodowa, Bułka Grahamka 1 Szt. \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa rumfordzka z ziemniakami 350g \*(1, 7), Schab panierowany \*\*(Smaż.) 100g \*(1, 3), Ziemniaki puree 200g \*(7), Surówka z kapusty modrej 150g, Herbata Owocowa 1Szt.

**Kolacja**

Jajo 1 Szt. \*(3), Schab Pieczony, Szpinak Baby, Rzodkiewka-Plastry 50g, Chleb Baltona 70g \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Mus Owocowy 120G

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 263,9417 kcal

Białko 82,7800 g

Tłuszcz 103,7440 g

Węglowodany 262,0800 g

Błonnik 29,5320 g

W tym cukry 47,0120 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 48,4499 g

Sód 2 020,5500 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna**

---

**Śniadanie**

Pasta z sera i zieleniny 50g 50g \*(7), Szyunka Drobiowa 30g, Pomidor Sparzony 50G, Sałata Lodowa, Bułka Pszenna 1Szt. \*(1), Chleb Kawiorek 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa rumfordzka z ziemniakami 350g \*(1, 7), Rolada mięsna ze szpinakiem \*\*(Dusz.) 100g \*(3), Sos koperkowy 120g \*(1, 7), Ziemniaki puree 200g \*(7), Buraki gotowane \*\*(Got.) 150g, Herbata Owocowa 1Szt.

**Kolacja**

Salatka jarzynowa z wędliną -dieta 170g \*(3), Chleb Kawiorek 120g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Mus Owocowy 120G

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna:**

Wartość energetyczna 1 989,0282 kcal

Białko 90,62588 g

Tłuszcz 57,49608 g

Węglowodany 286,2479 g

Błonnik 23,45784 g

W tym cukry 57,17228 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 28,72501 g

Sód 1 826,2683 mg

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

## **Śniadanie**

Szynka Drobiowa 30g, Sałata Lodowa, Bułka Grahamka 1 Szt. \*(1), Chleb Razowy 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1), Pomidor Papryczkowy, Pasta z sera i zieleniny 50g 50g \*(7)

## **Obiad**

Zupa rumfordzka z ziemniakami 350g \*(1, 7), Rolada mięsna ze szpinakiem \*(Dusz.) 100g \*(3), Sos koperkowy 120g \*(1, 7), Ziemniaki puree 200g \*(7), Surówka z kapusty modrej 150g, Herbata Owocowa 1Szt.

## **Podwieczorek**

Jogurt Owocowy Bez Cukru \*(7)

## **Kolacja**

Chleb Razowy \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa, Sałatka jarzynowa z wędliną -dieta 170g \*(3)

## **2 Kolacja Cukrzyca**

Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7)

## **Posiłek Nocny 20:00**

Mus Owocowy 120G

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

Wartość energetyczna 2 130,1115 kcal

Białko 97,66588 g

Tłuszcz 68,38108 g

Węglowodany 297,6028 g

Błonnik 39,15284 g

W tym cukry 64,45718 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 35,54911 g

Sód 2 056,3678 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	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