

Dieta: D01 Dieta podstawowa**Śniadanie**

Szynkowa Wieprzowa 50g *(6, 10), Dżem 1Szt, Pomidor Papryczkowy 30g, Szpinak Baby 5g, Płatki na mleku 180g, Bułka Pszenna 1Szt. *(1), Chleb Baltona 35g *(1), Chleb Razowy 35g *(1), Masło 10G *(7), Mleko 2% 150MI *(7), Kawa Zbożowa *(1)

Obiad

Zupa krem ze szparagów 350g *(1, 7, 9), Kotlet z brokuł 120g *(1, 3), Sos serowy 120g *(1, 7), Makaron świderk *(Got.) 160g *(1, 3), Marchew plastry duet *(Got.) 150g, Herbata Zielona Z Owocami 1Szt.

Kolacja

Pasta z sera i buraka 50g 50g *(7, P26), Kielbasa Krakowska Dr. 30g *(1, 6, 7), Pomidor 50G, Ogórek Kiszony 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 1 930,8630 kcal
Białko 72,6884 g
Tłuszcz 48,6086 g
Węglowodany 319,0164 g
Błonnik 32,0704 g
W tym cukry 47,2946 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 20,14598 g
Sód 2 143,0330 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna**Śniadanie**

Płatki na mleku 150g *(1, 6, 7, 9), Polędwica Drobiowa 50g *(6), Ser Śmietankowy W Plastrach 1Szt *(7), Pomidor Sparzony 50G, Szpinak Baby 5g, Bułka Pszenna 1Szt. 50g *(1), Chleb Kawiorek 70g *(1), Masło 10G *(7), Mleko 2% 150MI *(7), Kawa Zbożowa 6g *(1)

Obiad

Zupa krem ze szparagów 350g *(1, 7, 9), Sos Boloński dietetyczny *(Dusz.) 200g *(1, 7), Makaron świderk *(Got.) 160g *(1, 3), Szpinak 150g *(1, 7), Herbata Zielona Z Owocami 1Szt.

Kolacja

Paszтет warzywny *(Piecz.) 100g *(3, 7, 9), Ser Tartare 1 Szt. *(7), Pomidor Sparzony 50G, Sałata Lodowa 20g, Chleb Kawiorek 120g *(1), Masło 10G *(7), Herbata Ekspresowa 2g

Posiłek Nocny 20:00

Mus Owocowy 120G

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna:

Wartość energetyczna 2 085,9914 kcal
Białko 83,5909 g
Tłuszcz 63,5728 g
Węglowodany 312,8367 g
Błonnik 25,8531 g
W tym cukry 45,4496 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 28,17478 g

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki na mleku 150g *(1, 6, 7, 9), Polędwica Drobiowa 50g *(6), Ser Śmietankowy W Plastrach 1Szt *(7), Pomidor Papryczkowy 30g, Szpinak Baby 5g, Chleb Razowy *(1), Masło 10G *(7), Mleko 2% 150ML *(7), Kawa Zbożowa 6g *(1)

Obiad

Zupa krem ze szparagów 350g *(1, 7, 9), Sos Boloński dietetyczny *(Dusz.) 200g *(1, 7), Makaron pełnoziarnisty *(Got.) 160g *(1, 3), Sur. z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150g *(3, 10), Herbata Zielona Z Owocami 1Szt.

Podwieczorek

Jogurt Naturalny 1Szt. *(7)

Kolacja

Paszet warzywny *(Piecz.) 100g *(3, 7, 9), Ser Tartare 1 Szt. *(7), Pomidor Sparzony 50G, Chleb Razowy 100g *(1), Masło 10G *(7), Herbata Ekspresowa

2 Kolacja Cukrzyca

Szynka Drobiowa 30g, Ogórek Kiszony 50G, 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 2 216,9066 kcal
Białko 89,84754 g
Tłuszcz 75,25885 g
Węglowodany 321,49896 g
Błonnik 42,80131 g
W tym cukry 52,65076 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 33,50079 g
Sód 1 792,1353 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