

Dieta: D01 Dieta podstawowa**Śniadanie**

Płatki na mleku 150g *(1, 6, 7, 9), Połędwica Sopocka 30g, Ser Żółty Plaster 30g *(7), Papryka świeża 40g, Kielki Lucerny 5g, Bułka Pszenna 1Szt. *(1), Chleb Baltona 35g *(1), Chleb Razowy 35g *(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 pomidorowy 120g *(1, 7), Surówka z pory 150g *(3, 10), Herbata Zielona Z Owocami 1Szt.

Kolacja

Kiełbasa Krakowska Dr. 50g *(1, 6, 7), Ser Porcyjny Haga 1 Szt. *(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 2 086,0070 kcal
Białko 85,5050 g
Tłuszcz 63,6662 g
Węglowodany 314,3346 g
Błonnik 33,0948 g
W tym cukry 34,2744 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 26,9408 g
Sód 2 265,1580 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna**Śniadanie**

Filet Z Indyka Wędzono Parzony 50g, Ser Tartare 1 Szt. *(7), Pomidor Sparzony 50G, Kielki Lucerny 5g, Płatki na mleku 150g *(1, 6, 7, 9), Bułka Pszenna 1Szt. *(1), Chleb Kawiorek 70g *(1), Masło 10G *(7), Mleko 2% 150MI *(7), Kawa Zbożowa 6g *(1)

Obiad

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

Kolacja

Ser kostka 30 g 30g *(7), Połędwica 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 2 090,5395 kcal
Białko 96,0231 g
Tłuszcz 59,3511 g
Węglowodany 311,7082 g
Błonnik 23,5860 g
W tym cukry 35,7037 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 24,62637 g

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki na mleku 150g *(1, 6, 7, 9), 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% 150MI *(7), Kawa Zbożowa *(1)

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 Zielona Z Owocami 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 2 230,1030 kcal
Białko 97,2811 g
Tłuszcz 76,6261 g
Węglowodany 315,9241 g
Błonnik 40,8568 g
W tym cukry 38,5730 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 34,38837 g
Sód 1 925,3760 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 tulinu | 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