

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

Kiełbasa Krakowska Sucha 50g \*(9, 10), Ser Żółty Plaster \*(7), Ogórek Konserwowy 50G, Kiełki Lucerny 5g, 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 ogórkowa 350g \*(1, 7, 9), Kotlet mielony \*(Smaż.) 80g \*(1, 3, 10), Ryż biały gotowany 160g, Sos cytrynowo - pietruszkowy 120g \*(1, 7, P26), Sur. z marchwi i jabłka 150g \*(7), Herbata Owocowa 1Szt.

**Kolacja**

Pasta z zielonego groszku 50g, Ogonówka 30g \*(6, 9), Papryka świeża 40g, Szpinak Baby 5g, Chleb Baltona 70g \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Sok Pomidorowy Szt.

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 1 991,9539 kcal  
Białko 82,71948 g  
Tłuszcz 64,36823 g  
Węglowodany 295,77955 g  
Błonnik 37,7102 g  
W tym cukry 41,15231 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 24,1336 g  
Sód 3 344,0060 mg

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

Polędwica Drobiowa 50g \*(6), Ser Mozzarella Plaster \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Kiełki Lucerny 5g, Bułka Pszenna 1Szt. \*(1), Chleb Kawiorek 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g \*(1, 3, 9), Podudzie z kurczaka \*(Got.) 170g, Ryż biały gotowany 160g, Sos cytrynowo - pietruszkowy 120g \*(1, 7, P26), Marchew plastry duet \*(Got.) 150g, Herbata Owocowa 1Szt.

**Kolacja**

Serek Wiejski Lekki Naturalny \*(7), Dżem 1Szt, Pomidor Sparzony 50G, Szpinak Baby 5g, Chleb Kawiorek 120g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Sok Pomidorowy Szt.

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna:**

Wartość energetyczna 2 117,2800 kcal  
Białko 104,97008 g  
Tłuszcz 68,23903 g  
Węglowodany 286,06695 g  
Błonnik 20,5112 g  
W tym cukry 38,11431 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 27,3867 g

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

### **Śniadanie**

Polędwica Drobiowa 50g \*(6), Ser Mozzarella Plaster \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Kiełki Lucerny 5g, Bułka Grahamka 1 Szt. \*(1), Chleb Razowy 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

### **Obiad**

Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g \*(1, 3, 9), Podudzie z kurczaka \*(Got.) 170g, Sos cytrynowo - pietruszkowy 60g 60g \*(1, 7), Ryż brązowy gotowany 160g, Sur. z marchwi i jabłka 150g \*(7), Herbata Owocowa 1Szt.

### **Podwieczorek**

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

### **Kolacja**

Pasta z zielonego groszku 50g, Papryka świeża 40g, Chleb Razowy 100g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

### **2 Kolacja Cukrzyca**

Polędwica Sopocka 30g, Szpinak Baby 5g, Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7)

### **Posiłek Nocny 20:00**

Sok Pomidorowy Szt.

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

Wartość energetyczna 2 252,2460 kcal

Białko 98,1600 g

Tłuszcz 73,4000 g

Węglowodany 331,5540 g

Błonnik 49,7950 g

W tym cukry 40,2200 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 28,9601 g

Sód 2 298,9210 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