

## Dieta: D01 Dieta podstawowa

### Śniadanie

Szynka Gotowana 50g \*(6), Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Papryka świeża 40g, Sałata 15g, Bułka Pszenna 1Szt. \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150ml \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

### Obiad

Zupa jarzynowa 350g \*(1, 7, 9), Sos brokułowo-śmietanowy z kurczakiem \*(Dusz.) 200g \*(1, 7), Makaron świder gotowany \*(Got.) 160g \*(1, 3), Marchew gotowana falista 150g \*(7)

### Kolacja

Ser Fro Smak 1 Szt. \*(7), Ogórek Konserwowy 50g \*(10), Kielki Lucerny 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 2 104,1536 kcal  
Białko 84,4098 g  
Tłuszcz 84,9567 g  
Węglowodany 273,1350 g  
Błonnik 30,2050 g  
W tym cukry 39,3890 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 45,8136 g  
Sód 2 582,9934 mg

## Dieta: D02 Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

Szynka Gotowana 50g \*(6), Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Sałata 15g, Bułka Pszenna 1Szt. \*(1), Chleb Kawiorek 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150ml \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

### Obiad

Zupa jarzynowa 350g \*(1, 7, 9), Sos brokułowo-śmietanowy z kurczakiem \*(Dusz.) 200g \*(1, 7), Makaron świder gotowany \*(Got.) 160g \*(1, 3), Marchew gotowana falista 150g \*(7)

### Kolacja

Pasta z sera twarogowego i zieleniny 100g \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Kielki Lucerny 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 1 976,6436 kcal  
Białko 99,8738 g  
Tłuszcz 58,3957 g  
Węglowodany 280,4250 g  
Błonnik 22,9870 g  
W tym cukry 38,7580 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 25,7830 g  
Sód 2 374,9424 mg

## Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

Szynka Gotowana 50g \*(6), Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Papryka świeża 40g, Sałata 15g, Chleb Razowy 100g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150ml \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

### Obiad

Zupa jarzynowa 350g \*(1, 7, 9), Sos brokułowo-śmietanowy z kurczakiem \*(Dusz.) 200g \*(1, 7), Makaron pełnoziarnisty gotowany \*(Got.) 160g \*(1, 3), Surówka z selera Cukrzyca 150g \*(3, 7, 9, 10)

### Podwieczorek

Wafle Ryżowe 15G

### Kolacja

Pasta z sera twarogowego i zieleniny 100g \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Chleb Razowy 100g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

### 2 Kolacja Cukrzyca

Filet Z Indyka Wędzono Parzony 30g, Kielki Lucerny 5g, Chleb Baltona 30g \*(1), Masło 10G \*(7)

### Posiłek Nocny 20:00

Sok Pomidorowy Szt.

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

Wartość energetyczna 2 067,3710 kcal

Białko 102,2398 g

Tłuszcz 68,6857 g

Węglowodany 286,8510 g

Błonnik 44,3180 g

W tym cukry 36,2420 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 29,0770 g

Sód 1 896,4324 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  | Siarczyny 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<br>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<br>ssaków               |     |                    |     |                                |

II\_CZY\_WK T

DRUKUJ\_WO D

WARTOSC\_KCAL\_POS N