

Dieta: D01 Dieta podstawowa**Śniadanie**

Polędwica Sopotka 50g, Ser Topiony Krążek 17,5G *(7), Papryka świeża 40g, Kielki Lucerny 5g, Chleb Baltona 75g *(1), Chleb Razowy 35g *(1), Masło 10G *(7), Mleko 2% 150ml *(7), Kawa Zbożowa *(1), Płatki

Obiad

Zupa szpinakowa z makaronem 350g *(1, 3, 7, 9), Pieczeń z szynki *(Piecz.) 60g *(1, 10), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pieczeniowy 120g *(1), Surówka z pory 150g *(3, 10)

Kolacja

Pasta z zielonego groszku 50g 50g, Jajo 1 Szt. *(3), Ogórek Kiszony 50g, Sałata 15g, 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 2 081,0559 kcal
Białko 94,1759 g
Tłuszcz 66,4534 g
Węglowodany 303,8263 g
Błonnik 35,0528 g
W tym cukry 31,2135 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 22,8443 g
Sód 2 026,3390 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna**Śniadanie**

Filet Z Indyka Wędzono Parzony 50g, Ser Tartare 1 Szt. *(7), Pomidor Sparzony 50G, Kielki Lucerny 5g, Chleb Kawiorek 120g *(1), Masło 10G *(7), Mleko 2% 150ml *(7), Kawa Zbożowa 6g *(1), Płatki

Obiad

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

Kolacja

Ser kostka 60g 60g *(7), Polędwica Drobiowa 30g *(6), Pomidor Sparzony 50G, Sałata 15g, 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 2 105,9085 kcal
Białko 100,2980 g
Tłuszcz 60,0230 g
Węglowodany 312,6341 g
Błonnik 22,3490 g
W tym cukry 35,8961 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 23,2727 g
Sód 2 235,4505 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Filet Z Indyka Wędzono Parzony 50g, Ser Tartare 1 Szt. *(7), Papryka świeża 40g, Kiełki Lucerny 5g, Chleb Razowy 100g *(1), Masło 10G *(7), Mleko 2% 150ml *(7), Kawa Zbożowa *(1), Płatki

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)

Podwieczorek

Kefir Naturalny 2% Szt. *(7)

Kolacja

Ser kostka 60g 60g *(7), Polędwica Drobiowa 30g *(6), Ogórek Kiszony 50g, Chleb Razowy 100g *(1), Masło 10G *(7), Herbata Ekspresowa

2 Kolacja Cukrzyca

Ser Porcyjny Haga 1 Szt. *(7), Sałata 15g, 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 2 242,4720 kcal
Białko 101,1060 g
Tłuszcz 75,8480 g
Węglowodany 318,2000 g
Błonnik 39,8198 g
W tym cukry 38,5154 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 32,6147 g
Sód 1 837,8460 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	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 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