

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

Ser kostka 60g 60g \*(7), Schab Pieczony 30g, Pomidor 50G, Kielki Lucerny 5g, Bułka Grahamka 1 Szt. \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150ml \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 350g \*(1, 7, 9), Kotlet pożarski \*(Smaż.) 80g \*(1, 3), Ziemniaki puree 200g \*(7), Surówka z kapusty białej i marchwi 150g

**Kolacja**

Jajko z pieca \*(Piecz.) 60g \*(3), Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Ogórek Zielony 50g, Sałata Lodowa 20g, Chleb Baltona 70g \*(1), Chleb Razowy 35g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Skyr Owocowy Szt.

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 008,8898 kcal

Białko 91,1372 g

Tłuszcz 73,2600 g

Węglowodany 267,7728 g

Błonnik 30,8360 g

W tym cukry 44,6950 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 23,0099 g

Sód 1 421,3409 mg

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

Serek Wiejski Lekki Naturalny \*(7), Pomidor Sparzony 50G, Kielki Lucerny 5g, Bułka Pszenna 1Szt. \*(1), Chleb Kawiorek 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150ml \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

**Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 350g \*(1, 7, 9), Pulpet drobiowy \*(Got.) 80g \*(1, 3), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy 120g \*(1, 7), Brokuły mr. \*(Got.) 150g

**Kolacja**

Pasta z sera i tuńczyka z koperkiem-dieta 50g 50g \*(4, 7), Szynka Drobiowa 30g, Pomidor Sparzony 50G, Sałata 15g, Chleb Kawiorek 120g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

**Posiłek Nocny 20:00**

Skyr Owocowy Szt.

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna:**

Wartość energetyczna 2 064,7443 kcal

Białko 105,8823 g

Tłuszcz 65,5805 g

Węglowodany 274,1396 g

Błonnik 19,9168 g

W tym cukry 40,9898 g

Kwasy tłuszczowe nasycone 25,4224 g

Sód 2 074,6217 mg

## Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

Serek Wiejski Lekki Naturalny \*(7), Schab Pieczony 30g, Pomidor Sparzony 50G, Kielki Lucerny 5g, Bułka Grahamka 1 Szt. \*(1), Chleb Razowy 70g \*(1), Masło 10G \*(7), Mleko 2% 150MI \*(7), Kawa Zbożowa \*(1)

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 350g \*(1, 7, 9), Pulpet drobiowy \*\*(Got.) 80g \*(1, 3), Ziemniaki puree 200g \*(7), Sos pietruszkowy 60g 60g \*(1, 7), Surówka z kapusty białej i marchwi 150g

### Podwieczorek

Sernik na zimno truskawkowy 200g \*(7)

### Kolacja

Pasta z sera i tuńczyka z koperkiem-dieta 50g 50g \*(4, 7), Szynka Drobiowa 30g, Ogórek Zielony 50g, Chleb Razowy 100g \*(1), Masło 10G \*(7), Herbata Ekspresowa

### 2 Kolacja Cukrzyca

Ser Tartare 1 Szt. \*(7), Sałata 15g, Chleb Baltona 35g \*(1), Masło 10G \*(7)

### Posiłek Nocny 20:00

Skyr Owocowy Szt.

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

Wartość energetyczna 2 257,1366 kcal  
Białko 122,69855 g  
Tłuszcz 71,4871 g  
Węglowodany 301,32036 g  
Błonnik 38,8934 g  
W tym cukry 54,25516 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone 31,53086 g  
Sód 1 895,6849 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 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