

## JADŁOSPIS OD 29.12.2023 r. DO 30.12.2023 r

<b>Data: 29.12.2023 r.</b>		
<b>Śniadanie</b> <b>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b> <b>Posiłek dodatkowy</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M, G3, J</b> Chleb pszenno- żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta jajeczna 100g <b>J GR M</b> Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100g	Zupa szpinakowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml <b>S M 2</b> Ziemniaki 200g Pulpet (gotowany) rybny 120 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b> Surówka z marchewki gotowanej z oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg (80g) z rzodkiewką 30g <b>M</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2081 kcal, białko ogółem 94,6 g, tłuszcz 65,7g, NKT 18,4g, węglowodany ogółem 293g, w tym cukry: 44,2g błonnik 30,5g, Sód 2238 mg</i>		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>(M, G3, J)</b> Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120g	Zupa szpinakowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Ziemniaki 200g Pulpet (gotowany) rybny 120 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b> Surówka z marchewki gotowanej z oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg (80g) z koperkiem 5g <b>M</b> Sałata masłowa 30g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2051kcal, białko ogółem 95,5 g, tłuszcz 53,6g, NKT 15,9g, węglowodany ogółem 310g, w tym cukry: 55,8 błonnik 25,8g, Sód 2528 mg</i>		
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta jajeczna 100g <b>J GR M</b> Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> Jabłko 100g	Zupa szpinakowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Ziemniaki 200g Pulpet (gotowany) rybny 120 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b> Brokuł gotowany z oliwą 200g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg 80g z rzodkiewką 30g <b>M</b> Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150g <b>M</b>

INFORMACJA DLA PACJENTÓW: Produkty z których sporządzono potrawy zawierają substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji. Oznaczenie stosowanych alergenów: ZBOŻA zawierające gluten(G): G3 – gluten pszenny, G4 gluten żytni, G5 -gluten owsiany, G6 – gluten jęczmienny, SKORUPIAKI (SK), JAJA (J), RYBY(R), ORZESZKI ZIEMNE (OZ), SOJA (SO), MLEKO łącznie z laktozą (M), ORZECHY (O): ORZ- orzechy włoskie, OL-laskowe, OP-pekan, ON-nerkowce, OP-pistacje, OM- migdały, SELER(S), GORCZYCA (GR), NASIONA SEZAMU (NS), DWUTLENEK SIARKI i siarczyny (DS), ŁUBIN (Ł), MIĘCZAKI (MI), PRODUKTY WĘDLINIARSKIE (1), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, PRZYPRAWY (2), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję

<b>II ŚNIADANIE:</b> Chleb graham 50g <b>G3 G4</b> Margaryna 8g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Ogórek 15g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 300 ml		
<i>Wartości odżywcze: Energia 2179 kcal, białko ogółem 121,5 g, tłuszcz 72,8g, NKT 18,7g, węglowodany ogółem 280g, w tym cukry: 36,4g błonnik 39,5g, Sód 2692 mg</i>		

<b>Data: 30.12.2023 r.</b>		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Kasza manna na mleku 400 ml <b>M G3</b> Chleb pszenno- żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50g <b>1</b> Ogórek kiszony 30g Jabłko 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Kasza gryczana 200g Duszony gulasz drobiowy 120g <b>M G3 S 2</b> Surówka z białej kapusty z oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta mięsna 100g <b>G3 S M J SO GR</b> Sałata 20g Rzodkiewka 15g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2196 kcal, białko ogółem 101,5 g, tłuszcz 74,9g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 298,7 g, w tym cukry: 41,6 g błonnik 36,2g, Sód 2187 mg</i>		

<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Kasza manna na mleku 400 ml <b>M G3</b> Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50g <b>1</b> Ogórek kiszony bez skóry 30g Jabłko pieczone 150g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa z warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Ziemniaki gotowane 200g Duszony gulasz drobiowy 120g <b>M G3 S 2</b> Mix gotowanych warzyw (marchew, pietruszka, brokuł-bez łydgi) <b>S</b> polanych oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Pomidor bez skórki 50g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml

INFORMACJA DLA PACJENTÓW: Produkty z których sporządzono potrawy zawierają substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji. Oznaczenie stosowanych alergenów: ZBOŻA zawierające gluten(G): G3 – gluten pszenny, G4 gluten żytni, G5 -gluten owsiany, G6 – gluten jęczmienny, SKORUPIAKI (SK), JAJA (J), RYBY(R), ORZESZKI ZIEMNE (OZ), SOJA (SO), MLEKO łącznie z laktozą (M), ORZECHE (O): ORZ- orzechy włoskie, OL-laskowe, OP-pekan, ON-nerkowce, OP-pistacje, OM- migdały, SELER(S), GORCZYCA (GR), NASIONA SEZAMU (NS), DWUTLENEK SIARKI i siarczyny (DS), ŁUBIN (Ł), MIĘCZAKI (MI), PRODUKTY WĘDLINIARSKIE (1), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, PRZYPRAWY (2), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję

		<b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2045 kcal, białko ogółem 86,6g, tłuszcz 58,1g, NKT 15,5g, węglowodany ogółem 310g, w tym cukry: 57,5g błonnik 28,3g, Sód 2610 mg</i>		
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50g <b>1</b> Ogórek kiszony 30g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> Jabłko 100g  <b>II ŚNIADANIE:</b> Chleb graham 50g <b>G3 G4</b> Margaryna 8g <b>M</b> Jajko na miękko 50g <b>J</b> Ogórek 15g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Kasza gryczana 200g Duszony gulasz drobiowy 120g <b>M G3 S 2</b> Surówka z białej kapusty z oliwą 200g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta mięsna 100g <b>G3 S M J SO GR</b> Sałata 20g Rzodkiewka 15g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2115 kcal, białko ogółem 94,4g, tłuszcz 75,7g, NKT 19,4g, węglowodany ogółem 287,9, w tym cukry 25,3g: błonnik 45,2g Sód 2216,5 mg</i>		

INFORMACJA DLA PACJENTÓW: Produkty z których sporządzono potrawy zawierają substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji. Oznaczenie stosowanych alergenów: ZBOŻA zawierające gluten(G): G3 – gluten pszenny, G4 gluten żytni, G5 -gluten owsiany, G6 – gluten jęczmienny, SKORUPIAKI (SK), JAJA (J), RYBY(R), ORZESZKI ZIEMNE (OZ), SOJA (SO), MLEKO łącznie z laktozą (M), ORZECHY (O): ORZ- orzechy włoskie, OL-laskowe, OP-pekan, ON-nerkowce, OP-pistacje, OM- migdały, SELER(S), GORCZYCA (GR), NASIONA SEZAMU (NS), DWUTLENEK SIARKI i siarczyny (DS), ŁUBIN (Ł), MIĘCZAKI (MI), PRODUKTY WĘDLINIARSKIE (1), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, PRZYPRAWY (2), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję