

**JADŁOSPIS OD 31.12.2023 r. DO 06.01.2024 r**

<b>Data: 31.12.2023 r.</b>		
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<b>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)</b>		<b>Posiłek dodatkowy</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> Chleb pszenno- żytni 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Parówka drobiowa 50g <b>1</b> Ketchup 20 g <b>S GR G3</b> Musztarda 20g <b>GR J M SO G3</b> Ogórek 15g Sałata 20g Mandarynki 70g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler, por) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Duszona pierś z kurczaka 100 g <b>M G3</b> Sos jogurtowy 50g <b>M G3</b> Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b> Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 20g <b>G3 M J</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2042,6 kcal, białko ogółem 97,2 g, tłuszcz 62,1g, NKT 16,8 g , węglowodany ogółem 290,5 g, w tym cukry: 54,5 g błonnik 34 g, Sód 2435 mg</i>		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg z koperkiem 50g <b>M</b> Dżem niskosłodzony 50g Pomidor bez skórki 50 g Sałata 20 g Banan 120g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Duszona pierś z kurczaka 100 g <b>M G3</b> Sos jogurtowy 50g <b>M G3</b> Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200g <b>M</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 50 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 20g <b>G3 M J</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2081 kcal, białko ogółem 100,6 g, tłuszcz 53,3g, NKT 15 g , węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry: 70g błonnik 26,3 g, Sód 1873 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, ORZESZKI ZIEMNE, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję oraz PRZYPRAWY (2), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję

<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Parówka drobiowa 50g <b>1</b> Ketchup 20 g <b>S GR G3</b> Musztarda 20g <b>GR J M SO G3</b> Ogórek 15g Sałata 20g Mandarynki 70g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>II ŚNIADANIE:</b> Chleb graham 50g <b>G3 G4</b> Margaryna 8g <b>M</b> Ser twaróg 50 g <b>M</b> Ogórek 15g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler, por) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Duszona pierś z kurczaka 100 g <b>M G3</b> Sos jogurtowy 50g <b>M G3</b> Sałata z jogurtem 200g <b>M</b> Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b> Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2058 kcal, białko ogółem 109g, tłuszcz 68g, NKT 20,2g, węglowodany ogółem 270g, w tym cukry: 31,5 g błonnik 35g, Sód 2565 mg</i>		

<b>Data: 01.01.2024 r.</b>		
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<b>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)</b>		<b>Posiłek dodatkowy</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Płatki owsiane na mleku 400g <b>G5 M</b> Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Sałata 20g Ogórek 15 g	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Kasza jęczmienna 200g <b>G6</b> Gotowany pulpet drobiowy 100g <b>G3 M S J</b> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50g <b>G3 M S J</b> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200g	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta rybna z makrelą, jajkiem i warzywami <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b> Papryka czerwona 40 g 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), ORZECZY (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

Gruszka 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Herbata czarna z cukrem 300 ml	<b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200g <b>M</b> Wafle ryżowe 20g
<i>Wartości odżywcze: Energia 2088 kcal, białko ogółem 97,6 g, tłuszcz 57,1, NKT 15,0, węglowodany ogółem 312,3 g, w tym cukry: 46,7 g błonnik 34,3 g, Sód 2247 mg</i>		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Płatki owsiane na mleku 400g <b>G5 M</b> Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlna drobiowa 50g <b>1</b> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa warzywna (marchew, seler, pietruszka, brokuł bez łydgi) z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gotowany pulpet drobiowy 100g <b>G3 M S J</b> Mix gotowanych warzyw 200g (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> Pasta rybna z gotowanego dorsza z warzywami 100g <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b> Ogórek kiszony bez skórki 30g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny <b>M</b> Wafle ryżowe 20g
<i>Wartości odżywcze: Energia 2040 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz 56,3g, NKT 12,2g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry 41,6: g błonnik 27 g, Sód 2078,5 mg</i>		
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlna drobiowa 50g <b>1</b> Sałata 20g Ogórek 15 g Gruszka 100g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>II ŚNIADANIE:</b> Chleb graham 50g <b>G3 G4</b> Margaryna 8g <b>M</b> Ser żółty 25g <b>M</b> Ogórek 15g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Kasza jęczmienna 200g <b>G6</b> Gotowany pulpet drobiowy 100g <b>G3 M S J</b> w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50g <b>G3 M S J</b> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta rybna z makrelą, jajkiem i warzywami <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b> Ogórek kiszony 30g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200g <b>M</b> Wafle ryżowe pełnoziarniste 20g

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, ORZESZKI ZIEMNE, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję oraz PRZYPRAWY (2), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję

Wartości odżywcze: Energia 2191 kcal, białko ogółem 110g, tłuszcz 70g, NK 22gT, węglowodany ogółem 298g, w tym cukry: 34g błonnik39 g, Sód 2923 mg

Data: 02.01.2024 r.		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b> Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg 80g z rzodkiewką 30g <b>M</b> Jabłko 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S 2 GR</b> Ryż z duszonym na oliwie mięsem drobiowym, warzywami (groszek, mix warzyw) w sosie własnym 450 g <b>M G3 S 2</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 2016,6 kcal, białko ogółem 86,0g, tłuszcz 60,5, NKT 20,6, węglowodany ogółem 297,7 g, w tym cukry :42,0 g błonnik 27,1 g, Sód 2035 mg		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b> Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg 80g Sałata 20g Mus owocowy 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Ryż z duszonym na oliwie mięsem drobiowym, warzywami (groszek, mix warzyw) w sosie własnym 450 g <b>M G3 S 2</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 50g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <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

Wartości odżywcze: Energia 2068 kcal, białko ogółem 87g, tłuszcz 60,3g, NKT 20,6 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry: 44g błonnik 26g, Sód 1858 mg

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)

Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml **G4 M**  
Chleb graham 100g **G3 G4**  
Margaryna 15g **M**  
Ser twaróg 80g z rzodkiewką 30g **M**  
Jabłko 100g  
Herbata czarna bez cukru 300 ml

#### II ŚNIADANIE:

Chleb graham 50g **G3 G4**  
Margaryna 8g **M**  
Wędlina drobiowa 25g **1**  
Ogórek 15g  
Sałata 15g  
Herbata czarna bez cukru 300 ml

Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml **M S 2 GR**  
Ryż z duszonym na oliwie mięsem drobiowym, warzywami (groszek, mix warzyw) w sosie własnym 450 g **M G3 S 2**  
Herbata czarna bez cukru 300 ml

Chleb graham 100g **G3 G4**  
Margaryna 15g **M**  
Wędlina drobiowa 50 g **1**  
Papryka czerwona 50g  
Sałata 20g  
Herbata czarna bez cukru 300 ml

#### POSIŁEK DODATKOWY:

Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g **M**  
Biszkopty bez cukru 20 g **G3 M J**

Wartości odżywcze: Energia 2048 kcal, białko ogółem 93g, tłuszcz 65g, NKT 21,6g, węglowodany ogółem 291 g, w tym cukry: 25 g błonnik 33,6g, Sód 2459mg

Data: 03.01.2024 r.

Śniadanie  
II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Obiad

Kolacja  
Posiłek dodatkowy

#### DIETA PODSTAWOWA (1)

Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J**  
Chleb graham 100g **G3 G4**  
Margaryna 15g **M**  
Wędlina drobiowa 50g **1**  
Pomidor 50g  
Sałata masłowa 20g  
Herbata czarna z cukrem 300 ml  
Mandarynki 70g

Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **M G3 G6 S 2**  
Ziemniaki z koperkiem 200g  
Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100g **M G3 J**  
Sos koperkowy na jogurcie 50g **M G3**  
Buraczki z oliwą 200g  
Herbata czarna z cukrem 300 ml

Chleb pszenny 100g **G3 G4**  
Margaryna 15g **M**  
Ser żółty 50 g **M**  
Papryka czerwona 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), ORZECZY (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 naturalny 150 g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2208 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz 76,0, NKT 24,7, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry: 46,4 g błonnik 27,9 g, Sód 2296 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 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>M G3 G6 S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpet drobiowy gotowany 100g <b>M G3 J</b> Sos koperkowy na jogurcie 50g <b>M G3</b> Buraczki z oliwą (bez cebuli) 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Jajko na miękko 60 g <b>J</b> Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 50g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2209 kcal, białko ogółem 91g, tłuszcz 62g, NKT 16,5, węglowodany ogółem 336 g, w tym cukry: 63g błonnik 24 g, Sód 2004 mg</i>		
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Pomidor 50g Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml Mandarynki 70g  <b>II ŚNIADANIE:</b> Chleb graham 50g <b>G3 G4</b> Margaryna 8g <b>M</b> Hummus 30 g <b>NS</b> Ogórek 15g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>M G3 G6 S 2</b> Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100g <b>M G3 J</b> Sos koperkowy na jogurcie 50g <b>M G3</b> Marchewka tarta z jabłkiem oliwa i jogurtem 200g <b>M</b> Herbata czarna bez cukru 300 ml 300 ml	Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser żółty 50 g <b>M</b> Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <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), ORZECZY (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

Wartości odżywcze: Energia 2271 kcal, białko ogółem 109g, tłuszcz 78g, NKT23g, węglowodany ogółem 305 g, w tym cukry: 41 g błonnik 40g, Sód 2751 mg

Data: 04.01.2023 r.

Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
---	-------	------------------------------

**DIETA PODSTAWOWA (1)**

Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> Chleb pszenno- żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 120 g <b>J</b> Pomidor 50 g Sałata 20 g Jabłko 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Żurek z ziemniakami, warzywami i zieleciną 500 ml <b>M</b> <b>G3 G4 S J 2</b> Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 450 g <b>M G3 J 2</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenno- żytni 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa <b>1</b> Sałata 20 g Ogórek 15g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Herbatniki 20g <b>G3 M J</b>
--	---	--

Wartości odżywcze: Energia 2182 kcal, białko ogółem 130g, tłuszcz 57, NKT21,2, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry: 61,9g błonnik 27,2 g, Sód 1994 mg

**DIETA ŁATWO STRAWNA (2)**

Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Schab gotowany 50g Pomidor bez skórki 50g Jabłko pieczone z cynamonem 150g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami 500 ml <b>M</b> <b>S 2</b> Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 450 g <b>M</b> <b>G3 J 2</b> Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa <b>1</b> Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia 2113 kcal, białko ogółem 109 g, tłuszcz 53g, NKT 15g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry 58: g błonnik 20 g, Sód 1766 mg

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)**

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), ORZECZY (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

<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b>  Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15 g <b>M</b>  Jajko na miękko 120 g <b>J</b>  Ogórek 30 g  Jabłko 100g  Herbata czarna z bez cukru 300 ml</p> <p><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 15g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami i zieloną 500 ml <b>M G3 G4 S J 2</b>  Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym bez dodatku cukru 450 g <b>M G3 J 2</b>  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15 g <b>M</b>  Wędlina drobiowa <b>1</b>  Sałata 20 g  Pomidor 50g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>  Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2087 kcal, białko ogółem 109 g, tłuszcz 60g, NKT 21,9g, węglowodany ogółem 297g, w tym cukry 28: g błonnik 33,5g, Sód 2357 mg</i></p>		

<p><b>Data: 05.01.2023 r.</b></p>		
<p><b>Śniadanie</b>  <b>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)</b></p>	<p><b>Obiad</b></p>	<p><b>Kolacja</b>  <b>Posiłek dodatkowy</b></p>
<p align="center"><b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b></p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml <b>G5 M</b>  Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15 g <b>M</b>  Ser żółty 50g <b>M</b>  Ogórek kiszony 30g  Gruszka 100g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b>  Ziemniaki z koperkiem 200 g  Ryba gotowana z warzywami (marchew, pietruszka, seler) po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b> 300 g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna <b>M</b>  Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J GR M S</b>  Pomidor 50g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Ser homogenizowany naturalny 150 g <b>M</b></p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2174 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz 67,7, NKT 15,8, węglowodany ogółem 316 g, w tym cukry: 57,6 g błonnik 32,7g, Sód 2221mg</i></p>		

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), ORZECZY (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, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję oraz PRZYPRAWY (2), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję

**DIETA ŁATWO STRAWNA (2)**

<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml <b>G5 M</b>  Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15 g <b>M</b>  Serek twarogowy z koperkiem 80g <b>M</b>  Ogórek kiszony bez skórki 30g  Mus owocowy 100g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z warzywami zabelana mlekiem <b>M G3 S J 2</b>  Ziemniaki z koperkiem  Ryba gotowana z marchewką w sosie własnym <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b>  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna <b>M</b>  Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b>  Pomidor bez skórki 50g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Ser homogenizowany naturalny 150 g <b>M</b></p>
---	---	---

*Wartości odżywcze: Energia 2093 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 56g, NKT 12,7, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry 60: g błonnik 25,5g, Sód 2228 mg*

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)**

<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b>  Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15 g <b>M</b>  Ser żółty 30g <b>M</b>  Hummus 30 g  Ogórek kiszony 30g  Sałata 20g  Gruszka 100g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b>  Chleb graham 50g <b>G3 G4</b>  Margaryna 8g <b>M</b>  Ser twaróg 50g <b>M</b>  Ogórek 15g  Sałata 15g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z warzywami zabelana mlekiem <b>M G3 S J 2</b>  Ziemniaki z koperkiem  Ryba gotowana z warzywami (marchew, pietruszka, seler) po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g  <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b>  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna <b>M</b>  Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J GR M S</b>  Pomidor 50g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>
--	--	---

*Wartości odżywcze: Energia 2181 kcal, białko ogółem 98,5g, tłuszcz 69,4, NKT 16,8g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry: 51g błonnik 38 g, Sód 2411mg*

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, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję oraz PRZYPRAWY (2), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję

<b>Data: 06.01.2023 r.</b>		
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<b>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)</b>		<b>Posiłek dodatkowy</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> 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 Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa (bez łodyg) z warzyw i ziemniakami zabieleną mlekiem <b>M S 2</b> Kasza gryczana Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami (fasolka szparagowa, marchew, cukinia) 300g <b>M G3 S 2</b> 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 owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2291 kcal, białko ogółem 101,4g, tłuszcz 78,5, NKT 22,9, węglowodany ogółem 319,9g, w tym cukry: 64,2g błonnik 42,7g, Sód 1390 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> Pasta z kurczaka 100g <b>G3 S M J SO GR</b> Sałata 20g Rzodkiewka 15g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa (bez łodyg) z warzyw i ziemniakami zabieleną mlekiem <b>M S 2</b> Kasza gryczana Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami (marchew, cukinia) 300g <b>M G3 S 2</b> 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 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2252g kcal, białko ogółem 99,6 g, tłuszcz 7g4, NKT 22g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 54: g błonnik 25g, Sód 2227mg</i>		
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> 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 Mandarynki 70g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa brokułowa (bez łodyg) z warzyw i ziemniakami zabieleną mlekiem <b>M S 2</b> Kasza gryczana Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami (fasolka szparagowa, marchew, cukinia) 300g <b>M G3 S 2</b> 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 z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g <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> Hummus 30 g <b>NS</b> Ogórek 15g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 300 ml		<b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2165 kcal, białko ogółem 101g, tłuszcz 84g, NKT 23,6, węglowodany ogółem 278g, w tym cukry: 30g błonnik 46g, Sód 1689mg</i>		

INFORMACJA DLA PACJENTÓW: Produkty z których sporządzono potrawy zawierają substancje lub produkty powodujące alergię 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), ORZECZY (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, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję oraz PRZYPRAWY (2), które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję