

**JADŁOSPIS OD 07.01.2024 r. DO 13.01.2024 r.**

<b>Data: 07.01.2024 r. NIEDZIELA</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>		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Parówka drobiowa 50g <b>1</b> Kecup 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) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Udko gotowane bez skóry 130g Buraczki gotowane z oliwą 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 30g 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 2234 kcal, białko ogółem 105,5 g, tłuszcz 83,8g, NKT 20,7 g, węglowodany ogółem 285 g, w tym cukry: 62,4 g błonnik 29,7 g, Sód 2428 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 Udko gotowane bez skóry 130g Buraczki gotowane z oliwą 200g 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 2179 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 66 g, NKT 17,7 g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry: 84 g błonnik 30 g, Sód 2020 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), 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

**DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)**

<p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b>  Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10g <b>M</b>  Ser twaróg z koperkiem 50g <b>M</b>  Dżem niskosłodzony 50g  Pomidor bez skórki 50 g  Sałata 20 g  Banan 120g</p>	<p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S 2</b>  Ziemniaki z koperkiem 200g  Udło gotowane bez skóry 130g  Buraczki gotowane z oliwą 200g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10 g <b>M</b>  Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b>  Pomidor bez skórki 50 g  Sałata 20 g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>  Herbatniki 20g <b>G3 M J</b></p>
---	---	---

*Wartości odżywcze: Energia 2138 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 61,6 g, NKT 16,5 g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry:84,3 g błonnik 25 g, Sód 1979 mg*

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

<p>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</p> <p><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 10g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>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  Udło gotowane bez skóry 130g  Surówka z marchewki i selera z oliwą i jogurtem <b>M</b></p> <p>Herbata czarna z bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15g <b>M</b>  Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b>  Papryka czerwona 30g  Sałata 20g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>
---	---	---

*Wartości odżywcze: Energia 2088 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 72 g, NKT 21,8 g, węglowodany ogółem 279 g, w tym cukry: 34 g błonnik 37 g, Sód 2718 mg*

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

Data: 08.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)		Posiłek dodatkowy
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Płatki owsiane na mleku 400 ml <b>G5 M</b> Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Sałata 20g Rzodkiewka 15g Gruszka 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabilana mlekiem 500 ml <b>M S 2 GR</b> Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100g <b>G3 M 2 J</b> Czerwona kapusta z olejem rzepakowym 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pasta rybna z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100g <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b> Papryka czerwona 30g  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200g <b>M</b> Wafle ryżowe 20g
Wartości odżywcze: Energia 2139 kcal, białko ogółem 98,2 g, tłuszcz 66,7 g, NKT 14,7 g, węglowodany ogółem 302 g, w tym cukry: 46,9 g błonnik 30,6 g, Sód 2603,5 mg		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Płatki owsiane na mleku 400 ml <b>G5 M</b> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Sałata 20g Pomidor bez skórki 50g Mus owocowy z przetartych owoców 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Kartoflanka z warzywami zabilana mlekiem (marchew, seler, korzeń pietruszki) 500 ml <b>M S 2 GR</b> Ziemniaki z koperkiem 200 g Potrawka drobiowa w sosie własnym z warzywami (marchew, pietruszka, cukinia) <b>M G3 2 350 g</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta rybna z gotowanej ryby z warzywami 100g <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Wafle ryżowe 20g
Wartości odżywcze: Energia 2012 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 53 g, NKT 14,5 g, węglowodany ogółem 307,9 g, w tym cukry: 42,6 g błonnik 29,4 g, Sód 2018mg		

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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)**

<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml <b>G5 M</b>  Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10 g <b>M</b>  Wędlina drobiowa 50g <b>1</b>  Sałata 20g  Pomidor bez skórki 50g  Mus owocowy z przetartych owoców 100g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Kartoflanka z warzywami zabelana mlekiem (marchew, seler, korzeń pietruszki) 500 ml <b>M S 2 GR</b>  Ziemniaki z koperkiem 250 g  Potrawka drobiowa w sosie własnym z warzywami (marchew, pietruszka, cukinia) <b>M G3 2</b> 350 g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10 g <b>M</b>  Pasta rybna z gotowanej ryby z warzywami 100g  <b>M G3 S 2 MI SK SO R</b>  Sałata 20g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>  Wafle ryżowe 20g</p>
--	---	--

*Wartości odżywcze: Energia 2011 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 48,2 g, NKT 13,3 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry: 42,6 g błonnik 29,8 g, Sód 2018mg*

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH 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>  Wędlina drobiowa 50g <b>1</b>  Sałata 20g  Rzodkiewka 15g  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 żółty 25 g <b>M</b>  Ogórek 15g  Sałata 10g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem zabelana mlekiem 500 ml <b>M S 2 GR</b>  Kasza gryczana 200 g  Potrawka drobiowa w sosie własnym z warzywami (marchew, pietruszka, cukinia) <b>M G3 2</b> 350 g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15 g <b>M</b>  Pasta rybna z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100g  <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b>  Papryka czerwona 30g</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Kefir 200g <b>M</b>  Wafle ryżowe pełnoziarniste 20g</p>
--	--	--

*Wartości odżywcze: Energia 2230 kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz 71 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry 44 : g błonnik 39 g, Sód 2923 mg*

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

Data: 09.01.2024 r. WTOREK		
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>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 jarzynowa z ciecierzycą, warzywami (marchewka, pietruszka, seler) i ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Makaron pszenny z duszonym mięsem wieprzowym na oleju rzepakowym, z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, pomidory) w sosie pomidorowo-marchewkowych 450 g <b>J 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 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 2204 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 77,6 g, NKT 23,2 g, węglowodany ogółem 292,3 g, w tym cukry: 43 g błonnik 35,9 g, Sód 1810,6 mg		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</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 koperkiem 3 g Sałata 20g Jabłko pieczone z cynamonem 150g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler) i ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Makaron pszenny z duszonym mięsem wieprzowym na oleju rzepakowym, z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, pomidory) w sosie marchewkowych 450 g <b>J 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>
Wartości odżywcze: Energia 2249,5 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 78 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry: 44,7 g błonnik 29 g, Sód 1835 mg		

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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)**

<p>Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b>  Chleb graham 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10g <b>M</b>  Ser twaróg 80g z koperkiem 3 g  Sałata 20g  Jabłko pieczone z cynamonem 150g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler) i ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml <b>M S 2</b>  Makaron pszenny z duszonym mięsem wieprzowym na oleju rzepakowym, z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, pomidory) w sosie marchewkowych 420 g <b>J M G3 S 2</b>  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10g <b>M</b>  Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b>  Pomidor bez skórki 50g  Sałata 20g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>
--	---	--

*Wartości odżywcze: Energia 2137 kcal, białko ogółem 97,7 g, tłuszcz 67 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry: 44,7 g błonnik 29 g, Sód 1815 mg*

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

<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 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 bez cukru 300 ml</p> <p><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 15g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ciecierzycą, warzywami (marchewka, pietruszka, seler) i ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml <b>M S 2</b>  Makaron pszenny z duszonym mięsem wieprzowym na oleju rzepakowym, z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, pomidory) w sosie pomidorowo-marchewkowych 450 g <b>J M G3 S 2</b>  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15g <b>M</b>  Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b>  Pomidor 50g  Sałata 20g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>
---	---	--

*Wartości odżywcze: Energia 2284 kcal, białko ogółem 11 g, tłuszcz 86 g, NKT 25,5 g, węglowodany ogółem 285 g, w tym cukry: 26 g błonnik 41 g, Sód 2102 mg*

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

Data: 10.01.2024 r. ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<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> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Pomidor 50g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt. Jogurt 100g <b>M</b> Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser żółty 50 g <b>M</b> Papryka czerwona 30g 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>
Wartości odżywcze: Energia 2281,6 kcal, białko ogółem 94,3 g, tłuszcz 70,0 g, NKT 27,4 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 58,7 g błonnik 24,8 g, Sód 2253 mg		
<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 50g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S 2</b> Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt. Jogurt 100g <b>M</b> Banan 120g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Schab gotowany 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>
Wartości odżywcze: Energia 2150 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 55 g, NKT 19,5 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry: 55 g błonnik 19.5 g, Sód 1743 mg		

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

**DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)**

<p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b>  Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10g <b>M</b>  Wędlina drobiowa 50g <b>1</b>  Pomidor 50g  Sałata 20g  Herbata czarna z cukrem 300 ml  Jabłko pieczone z cynamonem</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabilana mlekiem 500 ml <b>M S 2</b>  Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt.  Jogurt 100g <b>M</b>  Banan 120g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10g <b>M</b>  Schab gotowany 50 g <b>1</b>  Pomidor bez skórki 50 g  Sałata 20 g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>
---	--	--

*Wartości odżywcze: Energia 2109 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 51 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry: 55 g błonnik 19.5 g, Sód 1743 mg*

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

<p>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</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b>  Chleb graham 50g <b>G3 G4</b>  Margaryna 8g <b>M</b>  Hummus 30 g <b>NS</b>  Ogórek 10g  Sałata 15g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabilana mlekiem 500 ml <b>M S 2</b>  Gotowane pierogi z kapustą i mięsem <b>G3 M J</b> 6 szt.  Jogurt 100g <b>M</b>  Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200g  Herbata czarna z bez cukru cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15g <b>M</b>  Ser żółty 50 g <b>M</b>  Papryka czerwona 30g  Sałata 20g  Herbata czarna bez cukru 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>
---	---	---

*Wartości odżywcze: Energia 2216 kcal, białko ogółem 106g, tłuszcz 83 g, NKT 27 g, węglowodany ogółem 278 g, w tym cukry: 25 g błonnik 29g, Sód 2550 mg*

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



Data: 11.01.2024 r. CZWARTEK		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 60 g <b>J</b> Dżem niskosłodzony 50g Pomidor 50 g Sałata 20 g Jabłko 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i zieleniną <b>M G3 G6 S 2</b> Kasza gryczana 200g Gotowany pulpet drobiowy w sosie jogurtowo – koperkowym 150g <b>G3 M 2 J</b> Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b> Hummus naturalny 25 g <b>NS</b> Ogórek 15g 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 2216 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 65,8 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 327 g, w tym cukry: 58 g błonnik 39 g, Sód 1929 mg		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 60 g <b>J</b> Dżem niskosłodzony 50g Pomidor bez skórki 50 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i zieleniną <b>M G3 G6 S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Gotowany pulpet drobiowy w sosie jogurtowo – koperkowym 150g <b>G3 M 2 J</b> Gotowana cukinia polana oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b> Hummus naturalny 25 g <b>NS</b> 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 2192 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 64 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 324,5 g, w tym cukry: 55 g błonnik 29 g, Sód 1825mg		

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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)**

<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b>  Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10 g <b>M</b>  Biało jaja kurzego (Jajko bez żółtek) 60 g <b>J</b>  Dżem niskosłodzony 50g  Pomidor bez skórki 50 g  Sałata 20 g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i zieleniną <b>M G3 G6 S 2</b>  Ziemniaki z koperkiem 200g  Gotowany pulpet drobiowy w sosie jogurtowo – koperkowym 150g <b>G3 M 2 J</b>  Gotowana cukinia polana oliwą 200g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10g <b>M</b>  Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b>  Hummus naturalny 25 g <b>NS</b>  Sałata 20g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>
---	---	---

*Wartości odżywcze: Energia 2117 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 55,8 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 324,5 g, w tym cukry: 55 g błonnik 29 g, Sód 1857 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>  Jajko na miękko 60 g <b>J</b>  Ser żółty <b>M</b> 25g  Pomidor bez skórki 50 g  Sałata 20 g  Jabłko 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>  Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b>  Ogórek 15g  Sałata 15g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i zieleniną <b>M G3 G6 S 2</b>  Kasza gryczana 200g  Gotowany pulpet drobiowy w sosie jogurtowo – koperkowym 150g <b>G3 M 2 J</b>  Gotowana cukinia polana oliwą 200g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15g <b>M</b>  Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b>  Hummus naturalny 25 g <b>NS</b>  Ogórek 15g  Sałata 20g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>  Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>
--	---	---

*Wartości odżywcze: Energia 2260 kcal, białko ogółem 112 g, tłuszcz 75,6 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 302 g, w tym cukry: 24,6 g błonnik 40 g, Sód 2480 mg*

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

Data: 12.01.2024 r. PIĄTEK		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
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 Sałata 20g Banan 120g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Ziemniaki 200g Pulpet (gotowany) rybny 120 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b> Kalafior gotowany z oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J GR M S</b> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Ser homogenizowany naturalny 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 2252 kcal, białko ogółem 109 g, tłuszcz 74,4 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry: 49,5 g błonnik 30,7 g, Sód 2632 mg		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Płatki owsiane na mleku 400 ml <b>G5 M</b> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser twaróg z koperkiem 80g <b>M</b> Pomidor bez skórki 50 g Sałata 20 g Banan 120g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa z warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpet (gotowany) rybny 120 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b> Brokuł bez łodyg 100g, marchew gotowana 100g polane oliwą Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Ser homogenizowany naturalny 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 2225 kcal, białko ogółem 116 g, tłuszcz 67 g, NKT 17,7 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry: 50.6 g błonnik 26,97 g, Sód 3030 mg		

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

**DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)**

<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml <b>G5 M</b>  Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10 g <b>M</b>  Ser twaróg z koperkiem 80g <b>M</b>  Pomidor bez skórki 50 g  Sałata 20 g  Banan 120g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b>  Ziemniaki z koperkiem 200g  Pulpet (gotowany) rybny 120 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b>  Brokuł bez łodyg 100g, marchew gotowana 100g polane oliwą  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10 g <b>M</b>  Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b>  Sałata 20g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Ser homogenizowany naturalny 150 g <b>M</b></p>
---	--	---

*Wartości odżywcze: Energia 2104 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 55 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry: 50,6 g błonnik 27 g, Sód 2714 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 50g <b>M</b>  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>  Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b>  Ogórek 15g  Sałata 10g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b>  Ziemniaki 200g  Pulpet (gotowany) rybny 120 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b>  Kalafior gotowany z oliwą 200g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15 g <b>M</b>  Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J GR M S</b>  Sałata 20g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Ser homogenizowany naturalny 150 g <b>M</b></p>
--	---	---

*Wartości odżywcze: Energia 2205 kcal, białko ogółem 113 g, tłuszcz 76 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 20,5 g błonnik 34 g, Sód 3072mg*

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

Data: 13.01.2024 r. SOBOTA		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Paszтет pieczony z mięsa mieszanego 60g <b>G3 S M J SO GR</b> Sałata 20g Pomidor 50g Mandarynki 70g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 g <b>M G3 S 2</b> Kasza jęczmienna 200g <b>G6</b> Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <b>M G3 2</b> Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 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 owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 2346 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 89 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 312 g, w tym cukry: 43 g błonnik 37 g, Sód 1613 mg		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b> Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60g <b>G3 S M J SO GR</b> Sałata 20g Pomidor bez skórki 50g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 g <b>M G3 S 2</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g <b>G6</b> Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <b>M G3 2</b> Mix warzyw (cukinia, marchewka, brokuł bez łądygi) gotowanych polanych 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 3g <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>
Wartości odżywcze: Energia 2170 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 73 g, NKT 22,5 g, węglowodany ogółem 305 g, w tym cukry: 44,5 g błonnik 35 g, Sód 1727 mg		

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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)**

<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b>  Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10 g <b>M</b>  Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60g <b>G3 S M J SO</b>  <b>GR</b>  Sałata 20g  Pomidor bez skórki 50g  Banan 120 g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabelana mlekiem 500 g <b>M G3 S 2</b>  Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g <b>G6</b>  Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <b>M G3 2</b>  Mix warzyw (cukinia, marchewka, brokuł bez łydygi) gotowanych polanych oliwą 200g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 10g <b>M</b>  Ser twaróg (80g) z rzodkiewką 30g <b>M</b>  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>
---	--	--

*Wartości odżywcze: Energia 2130 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz 68,7 g, NKT 21,3 g, węglowodany ogółem 305 g, w tym cukry: 44,5 g błonnik 35 g, Sód 1721 mg*

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

<p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b>  Chleb graham 100g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15g <b>M</b>  Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60g <b>G3 S M J SO</b>  <b>GR</b>  Sałata 20g  Pomidor bez skórki 15g  Mandarynki 70g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b>  Chleb graham 50g <b>G3 G4</b>  Margaryna 8g <b>M</b>  Wędlna drobiowa 50 g <b>1</b>  Ogórek 15g  Sałata 10g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabelana mlekiem 500 g <b>M G3 S 2</b>  Kasza jęczmienna 200g <b>G6</b>  Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <b>M G3 2</b>  Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 200g  Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>	<p>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</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>
--	---	---

*Wartości odżywcze: Energia 2278 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 88 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry: 27g błonnik 43,7 g, Sód 2135 mg*

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