

JADŁOSPIS OD 14.01.2024 r. DO 20.01.2024 r.

Data: 14.01.2024 r. NIEDZIELA		
<b>Śniadanie</b> II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b> Posiłek dodatkowy
Data: 14.01.2024 r. NIEDZIELA DIETA PODSTAWOWA (1)		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <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 Banan 120g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczeń ze schabu w sosie własnym 120g Buraczki gotowane z oliwą 200g <b>G3 2</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 25g <b>1</b> Hummus 25g <b>NS</b> Papryka czerwona 30g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>
Wartości odżywcze: Energia 2290 kcal, białko ogółem 104,4 g, tłuszcz 79,4 g, NKT 17,7 g, węglowodany ogółem 297 g, w tym cukry: 64 g błonnik 29,4 g, Sód 2253 mg		
Data: 14.01.2024 r. NIEDZIELA DIETA ŁATWO STRAWNA (2)		
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b> Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60 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 Gotowana pierś z kurczaka w sosie własnym 120g <b>G3 2</b> Buraczki gotowane z oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Jajko na miękko 50 g <b>J</b> Dżem niskosłodzony 50g Pomidor bez skórki 60 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>
Wartości odżywcze: Energia 2151 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 59 g, NKT 15,8 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry: 84 g błonnik 23,5 g, Sód 2075 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: 14.01.2024 r. NIEDZIELA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
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 Jabłko 100g  <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	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200g Pieczeń ze schabu w sosie własnym 120g <b>G3 2</b> Surówka z surowej tartej marchewki z oliwą 200g Herbata bez cukru 300 ml	Chleb graham 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Hummus 25g <b>NS</b> Wędlina drobiowa <b>1</b> Papryka czerwona 30g Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>	
<i>Wartości odżywcze: Energia 2170 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 74,7 g, NKT 18,8 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry: 32 g błonnik 38,7 g, Sód 2549 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

Data: 15.01.2024 r. <b>PONIEDZIAŁEK</b>		
<b>Śniadanie</b> <b>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b> <b>Posiłek dodatkowy</b>
Data: 15.01.2024 r. <b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <b>G5 M</b> 400 ml Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 25 g <b>1</b> Dżem niskosłodzony 50 g Sałata 20g Pomidor 60g Herbata czarna z cukrem 300 ml Pomarańcza 150 g	Żurek z jajkiem, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i ziemniakami 400ml <b>M G3 S J 2</b> Kasza jęczmienna 200g <b>G6</b> Duszona potrawka z kurczaka z warzywami (marchew, pietruszka, seler, młoda fasolka szparagowa, przetarte pomidory) 300g <b>S 2</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser żółty 50 g <b>M</b> Sałata 20g Ogórek 15g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 ml Wafle ryżowe 20g
Wartości odżywcze: Energia 2310 kcal, białko ogółem 107,8 g, tłuszcz 69 g, NKT 23,9 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry: 69 g błonnik 37 g, Sód 2046 mg		
Data: 15.01.2024 r. <b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <b>G5 M</b> 400 ml Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Schab 50 g <b>1</b> Sałata 20g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	Zupa jarzynowa z warzywami (marchew, pietruszka, seler) i ziemniakami zabieleną mlekiem 500ml <b>M S 2</b> Kasza jagłana 200g Duszona potrawka z kurczaka z warzywami (marchew, pietruszka, seler, młoda fasolka szparagowa, przetarte pomidory) 300g <b>S 2 G3</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Twarożek z natką pietruszki (ser twaróg, jogurt naturalny, natka pietruszki) 80 g <b>M</b> Sałata 20g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g Wafle ryżowe 20g
Wartości odżywcze: Energia 2163 kcal, białko ogółem 105,6 g, tłuszcz 60,6 g, NKT 16,3 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry: 42 g błonnik 28,7 g, Sód 1481 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: 15.01.2024 r. PONIEDZIAŁEK	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 15 g <b>M</b>  Schab 50 g <b>1</b>  Sałata 20g  Pomidor bez skórki 60g  Herbata czarna bez cukru 300 ml  Pomarańcza 150 g</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b>  Chleb graham 50g <b>G3 G4</b>  Margaryna 8g <b>M</b>  Jajko na twardo 50 g <b>J</b>  Ogórek 15g  Sałata 10g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Żurek z jajkiem, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i ziemniakami 400ml <b>M G3 S J 2</b>  Kasza jęczmienna 200g <b>G6</b>  Duszona potrawka z kurczaka z warzywami (marchew, pietruszka, seler, młoda fasolka szparagowa, przetarte pomidory) 300g <b>S 2 G3</b>  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p>	<p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b>  Margaryna 15g <b>M</b>  Ser żółty 50 g <b>M</b>  Sałata 20g  Ogórek 15g  Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b>  Kefir 200 ml  Wafle ryżowe pełnoziarniste 20g</p>
<p><i>Wartości odżywcze: Energia 2284 kcal, białko ogółem 122,5 g, tłuszcz 84 g, NKT 25,5 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry: 35 g błonnik 41,3 g, Sód 2100 mg</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

Data: 16.01.2024 r. WTOREK		
<b>Śniadanie</b> II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b> <b>Posiłek dodatkowy</b>
<b>Data: 16.01.2024 r. WTOREK</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Ryż na mleku 400 ml <b>M</b> Chleb pszenny 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor 60g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko 100 g	Zupa pieczarkowa z warzywami (marchew, pietruszka, seler) i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpeciki drobiowe (gotowane) 100 g w sosie jogurtowo -koperkowym 50 g <b>G3 J M 2</b> Gotowana marchewka z groszkiem i oliwą 200 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta rybna z tuńczykiem, jajkiem, majonezem i gotowanymi warzywami (marchew, pietruszka) 100g <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b> Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2146 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 62,7 g, NKT 16,5 g, węglowodany ogółem 319,6 g, w tym cukry: 38,9 g błonnik 34,7 g, Sód 2356 mg</i>		
<b>Data: 16.01.2024 r. WTOREK</b>		
<b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Ryż na mleku 400 ml <b>M</b> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 30g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Zupa warzywna (cukinia, marchew, pietruszka, seler) z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpeciki drobiowe (gotowane) 100 g w sosie jogurtowo -koperkowym 50 g <b>G3 J M 2</b> Gotowana marchewka z oliwą 200 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta rybna z gotowanym dorszem i gotowanymi warzywami (marchew, pietruszka) 100g <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2124 kcal, białko ogółem 98,8 g, tłuszcz 55,5 g, NKT 14,6 g, węglowodany ogółem 327 g, w tym cukry: 44 g błonnik 35 g, Sód 2124 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

Data: 16.01.2024 r. WTOREK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
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 50 g <b>1</b> Pomidor 60g Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml Jabłko 150 g  <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	Zupa pieczarkowa z warzywami (marchew, pietruszka, seler) i makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Kasza gryczana 200 g Pulpeciki drobiowe (gotowane) 100 g w sosie jogurtowo -koperkowym 50 g <b>G3 J M 2</b> Brokuł gotowany z oliwą 200g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta rybna z tuńczykiem, jajkiem, majonezem i gotowanymi warzywami (marchew, pietruszka) 100g <b>J M G3 S 2 MI SK SO R</b> Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>	
<i>Wartości odżywcze: Energia 2130 kcal, białko ogółem 106 g, tłuszcz 69 g, NKT 18,8 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry: 24,6 g błonnik 41,1 g, Sód 2504 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, 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: 17.01.2024 r. ŚRODA		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)		
Data: 17.01.2024 r. ŚRODA		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 M J</b> Chleb pszenny 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b> Ser żółty 25 g <b>M</b> Sałata 20g Ogórek 15g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa grysikowa z warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki zabilana mlekiem 400 ml <b>G3 S 2</b> Ziemniaki 250g Gotowany gołąbek (kapusta, ryż, mięso drobiowe, cebula) 150 g w sosie pomidorowym 50 g ml <b>S G3</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg 80g z rzodkiewką 30g <b>M</b> Pomidor 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g Herbatniki 20g <b>G3 M J</b>
Wartości odżywcze: Energia 2185 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 53,4 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 337 g, w tym cukry: 60 g błonnik 26 g, Sód 2090 mg		
Data: 17.01.2024 r. ŚRODA		
DIETA ŁATWO STRAWNA (2)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 M J</b> Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Schab 50 g <b>1</b> Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa grysikowa z warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki zabilana mlekiem 400 ml <b>G3 S 2</b> Risotto z duszonym mięsem drobiowym z gotowanymi warzywami ( brokuł bez łodygi, marchew, pietruszka, seler, cukinia) w sosie własnym 500g <b>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 60g <b>M</b> Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g
Wartości odżywcze: Energia 2202 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 49 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 34,7 g, w tym cukry: 57 g błonnik 28,6 g, Sód 1477 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: 17.01.2024 r. ŚRODA			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
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 wieprzowa 50 g <b>1</b> Ser żółty 25 g <b>M</b> Sałata 20g Ogórek 15g Herbata czarna bez cukru 300 ml Mandarynki 70g  <b>II ŚNIADANIE:</b> Chleb graham 50g <b>G3 G4</b> Margaryna 8g <b>M</b> Jajko 50 g <b>J</b> Ogórek 15g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa z warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki zabieleną mlekiem 400 ml <b>G3 S 2</b> Ziemniaki 250g Gotowany gołąbek (kapusta, ryż, mięso drobiowe) 150 g w sosie pomidorowym 50 g ml <b>S G3</b> Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg 80g z rzodkiewką 30g <b>M</b> Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g Wafle ryżowe pełnoziarniste 20g			
<i>Wartości odżywcze: Energia 2098 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 60,4 g, NKT 20,4 g, węglowodany ogółem 296,8 g, w tym cukry: 29 g błonnik 32 g, Sód 2334 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, 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: 18.01.2024 r. CZWARTEK		
<b>Śniadanie</b> II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b> Posiłek dodatkowy
Data: 18.01.2024 r. CZWARTEK <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <b>G5 M</b> 400 ml Chleb pszenny 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Ser żółty 25 g <b>M</b> Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60g Herbata czarna z cukrem 300 ml Gruszka 100g	Zupa z soczewicy i warzy (marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, brokuł) z makaronem zabieleną mlekiem 500 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszone mięso wieprzowe w sosie własnym 150 <b>G3 2</b> Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Papryka czerwona 30 g 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 2153 kcal, białko ogółem 91,4 g, tłuszcz 68,8 g, NKT 21,3 g, węglowodany ogółem 312 g, w tym cukry: 55,6 g błonnik 36,3 g, Sód 2479 mg		
Data: 18.01.2024 r. CZWARTEK <b>DIETA ŁATWO STRAWNA (2)</b>		
Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <b>G5 M</b> 400 ml Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Jajko na miękko 100 g <b>J</b> Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100g	Zupa z brokułowa (różyczki bez łydgy) z warzywami (marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) z makaronem zabieleną mlekiem 500 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowane mięso drobiowe w sosie własnym 150 <b>G3 2</b> Sałata z jogurtem, oliwą i koperkiem 200g <b>M</b> Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Wafle ryżowe 20g
Wartości odżywcze: Energia 2128 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 54,4 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry: 53,7 g błonnik 28,4 g, Sód 2063 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: 18.01.2024 r. CZWARTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
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 50 g <b>M</b> Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 300 ml Gruszka 100g  <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	Zupa z soczewicy i warzyw (marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, brokuł) z makaronem zabelana mlekiem 500 ml <b>G3 J S 2</b> Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszone mięso wieprzowe w sosie własnym 150 <b>G3 2</b> Gotowana czerwona kapusta z oliwą 200g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b> Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>	
<i>Wartości odżywcze: Energia 2176 kcal, białko ogółem 107,6 g, tłuszcz 78,9 g, NKT 26,6 g, węglowodany ogółem 280 g, w tym cukry: 23,4 g błonnik 39 g, Sód 2928 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), 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

Data: 19.01.2024 r. PIĄTEK		
<b>Śniadanie</b> II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b> <b>Posiłek dodatkowy</b>
<b>Data: 19.01.2024 r. PIĄTEK</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b> Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pasta jajeczna 100g <b>J GR M</b> Pomidor 60g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mandarynki 70 g	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami (marchew, pietruszka, seler) zabieleną mlekiem 500 ml <b>S M 2</b> Ziemniaki 200g Pulpet (gotowany) rybny 100 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b> Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, koperkiem i oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg (80g) z rzodkiewką 30g <b>M</b> Sałata 20g Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2115 kcal, białko ogółem 97,9 g, tłuszcz 68,5 g, NKT 19,6 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry: 51,2 g błonnik 27,9 g, Sód 2119 mg</i>		
<b>Data: 19.01.2024 r. PIĄTEK</b>		
<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 60g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120g	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami (marchew, pietruszka, seler) 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 koperkiem 5g <b>M</b> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2044 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 46,5 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry: 58 g błonnik 26 g, Sód 2564 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

Data: 19.01.2024 r. PIĄTEK			DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
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 jajeczna 100g <b>J GR M</b> Pomidor 60g 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> Wędlina drobiowa 50g <b>1</b> Ogórek 15g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa szpinakowa z ryżem i warzywami (marchew, pietruszka, seler) zabieleną mlekiem 500 ml <b>S M 2</b> Ziemniaki 200g Pulpet (gotowany) rybny 100 <b>J R M G3 S 2 MI SK SO</b> Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, koperkiem i oliwą 200g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Ser twaróg (80g) z rzodkiewką 30g <b>M</b> Sałata 20g Papryka czerwona 30 g Herbata bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Kefir 200 g <b>M</b> Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>			
<i>Wartości odżywcze: Energia 2134 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 73 g, NKT 20,7 g, węglowodany ogółem 285,6 g, w tym cukry: 41 g błonnik 36,6 g, Sód 2548 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, 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: 20.01.2024 r. SOBOTA</b>		
Śniadanie II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
<b>Data: 20.01.2024 r. SOBOTA</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>		
Kasza manna na mleku 400 ml <b>M G3</b> Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlna wieprzowa 50g <b>1</b> Sałata 20 g Ogórek kiszony 30g Jabłko 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Pomidorowa z makaronem pszennym i warzywami (marchew, pietruszka, seler) zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Kasza gryczana 200g Duszony gulasz drobiowy 120g <b>M G3 2</b> Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 50 g <b>G3 G4</b> Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15 g <b>M</b> Pieczony pasztet z mięsa mieszanego 60 g <b>G3 S M J SO GR</b> Sałata 20 g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> Herbatniki 20g <b>G3 M J</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2191 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry: 47 g błonnik 35 g, Sód 2344 mg</i>		
<b>Data: 20.01.2024 r. SOBOTA</b>		
<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> Wędlna wieprzowa 50g <b>1</b> Pomidor bez skóry 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa kartoflanka z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 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, seler, brokuł- bez łodygi) <b>S</b> polanych oliwą 200g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pieczony pasztet z mięsa drobiowego 60 g <b>G3 S M J SO GR</b> Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g <b>M</b> Herbatniki 20g <b>G3 M J</b>
<i>Wartości odżywcze: Energia 2119 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz 65,5 g, NKT 18,7 g, węglowodany ogółem 315,6 g, w tym cukry: 47,5 g błonnik 27,9 g, Sód 2204 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

Data: 20.01.2024 r. SOBOTA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b> Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Wędlina wieprzowa 50g <b>1</b> Sałata 20 g Ogórek kiszony 30g Jabłko 100g  <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	Pomidorowa z makaronem pszennym i warzywami (marchew, pietruszka, seler) zabieleną mlekiem 500 ml <b>M G3 S J 2</b> Kasza gryczana 200g Duszony gulasz drobiowy 120g <b>M G3 2</b> Surówka z białej kapusty z marchewką, koperkiem i oliwą 200g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b> Margaryna 15g <b>M</b> Pieczony pasztet z mięsa mieszanego 60 g <b>G3 S M J SO GR</b> Sałata 20g Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 300 ml  <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g <b>M</b>	
<i>Wartości odżywcze: Energia 2245 kcal, białko ogółem 106,7 g, tłuszcz 81,4 g, NKT 23,9 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry: 27,7 g błonnik 43,4 g, Sód 2604 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, 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