

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - Jadłospis 29.01-04.02.2024 r.

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 100 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 110 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa ryżanka (składniki: ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , jogurt grecki (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Plaster schabu wieprzowego duszonego w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka pszenna (gluten) , olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 215 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Buraki tarte gotowane – 80 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g - Kompot owocowy (składniki: jabłko, cynamon, goździki) – 250 ml	- Zupa ryżanka (składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, seler , jogurt grecki (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Plaster schabu wieprzowego duszonego w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka pszenna (gluten) , olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 215 g - Kasza jęczmienna gotowana (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane – 80 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g - Kompot owocowy (składniki: jabłko, cynamon, goździki) – 250 ml	- Zupa ryżanka (składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, seler , jogurt grecki (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Plaster schabu wieprzowego duszonego w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka pszenna (gluten) , olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 215 g - Kasza jęczmienna gotowana (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane – 80 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g - Kompot owocowy (składniki: jabłko, cynamon, goździki) – 250 ml	- Zupa ryżanka (składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, seler , jogurt grecki (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Plaster schabu wieprzowego duszonego w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka pszenna (gluten) , olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 295 g - Kasza jęczmienna gotowana (gluten) – 200 g - Buraki tarte gotowane – 80 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g - Kompot owocowy (składniki: jabłko, cynamon, goździki) – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko , jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko , jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko , jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko , jabłko pieczone, cynamon) – 300 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2100,2 kcal Białko: 103,4 g Tłuszcz: 59,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g Węglowodany ogółem: 307,2 g Cukry: 88,8 g Błonnik pokarmowy: 38,8 g Sól: 4,28 g	Wartość energetyczna: 2015,2 kcal Białko: 97,3 g Tłuszcz: 42,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany ogółem: 327,3 g Cukry: 88,1 g Błonnik pokarmowy: 31,4 g Sól: 4,36 g	Wartość energetyczna: 1981,8 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 39,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,7 g Węglowodany ogółem: 327,2 g Cukry: 91 g Błonnik pokarmowy: 32,5 g Sól: 4,37 g	Wartość energetyczna: 2009,8 kcal Białko: 117,7 g Tłuszcz: 51,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g Węglowodany ogółem: 282,5 g Cukry: 71,6 g Błonnik pokarmowy: 26,4 g Sól: 4,53 g

	(kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa – 250 ml	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa – 250 ml		
Obiad	- Zupa ryżanka (składniki: ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , jogurt grecki (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Plaster schabu wieprzowego duszonego w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy 120 g, mąka pszenna (gluten) , olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 215 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: jabłko, cynamon, goździki) – 250 ml	- Zupa ryżanka (składniki: ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , jogurt grecki (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Plaster schabu wieprzowego duszonego w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy 120 g, mąka pszenna (gluten) , olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 215 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: jabłko, cynamon, goździki) – 250 ml		
Podwieczorek	- Kefir (mleko) – 240 ml	- Kefir (mleko) – 240 ml		
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Herbata owocowa – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Herbata owocowa – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g - Kompot owocowy – 250 ml		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2004,2 kcal Białko: 100,9 g Tłuszcz: 55,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,6 g Węglowodany ogółem: 296,6 g Cukry: 87,8 g Błonnik pokarmowy: 43,2 g Sól: 4,06 g	Wartość energetyczna: 2020,8 kcal Białko: 101,1 g Tłuszcz: 57,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,7 g Węglowodany ogółem: 296,9 g Cukry: 87,9 g Błonnik pokarmowy: 43,3 g Sól: 4,09 g		

WTOREK 30.01.2024 r.				
	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Kasza jaglana gotowana (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 320 ml - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza jaglana gotowana (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 320 ml - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza jaglana gotowana (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 320 ml - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza jaglana gotowana (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 320 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 70 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny z karmazyna, jaja , bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny z karmazyna, jaja , bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny z karmazyna, jaja , bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny z karmazyna, jaja , bułka tarta (gluten)) – 170 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ryż biały gotowany – 150 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 70 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2077 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 57,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,9 g Węglowodany ogółem: 305,4 g Cukry: 70,7 g Błonnik pokarmowy: 36,4 g Sól: 4,86 g	Wartość energetyczna: 2027,3 kcal Białko: 107,3 g Tłuszcz: 46,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany ogółem: 307,8 g Cukry: 75,8 g Błonnik pokarmowy: 26,2 g Sól: 4,55 g	Wartość energetyczna: 1936,8 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz: 41,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,9 g Węglowodany ogółem: 297,7 g Cukry: 82,4 g Błonnik pokarmowy: 24,1 g Sól: 4,48 g	Wartość energetyczna: 2021,8 kcal Białko: 113,3 g Tłuszcz: 55,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,9 g Węglowodany ogółem: 279,8 g Cukry: 75,2 g Błonnik pokarmowy: 24,5 g Sól: 4,26 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 30 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 30 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny z karmazyna, jaja , bułka tarta (gluten) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (z mleka), pieprz ziołowy) – 70 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny z karmazyna, jaja , bułka tarta (gluten) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (z mleka), pieprz ziołowy) – 70 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g		
Podwieczorek	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Kefir (mleko)– 240 ml	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Kefir (mleko)– 240 ml		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 240 g		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2060,4 kcal Białko: 109,8 g Tłuszcz: 67,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,8 g Węglowodany ogółem: 276 g Cukry: 55,9 g Błonnik pokarmowy: 41,3 g Sól: 5,39 g	Wartość energetyczna: 2103,6 kcal Białko: 111,7 g Tłuszcz: 67,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,9 g Węglowodany ogółem: 285,1 g Cukry: 62,1 g Błonnik pokarmowy: 43,9 g Sól: 6,59 g		

ŚRODA 31.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Pasta z gotowanej ryby (składniki: filet rybny z mintaja, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz ziołowy) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta z gotowanej ryby (składniki: filet rybny z mintaja, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz ziołowy) - 90 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta z gotowanej ryby (składniki: filet rybny z mintaja, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz ziołowy) - 90 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta z gotowanej ryby (składniki: filet rybny z mintaja, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz ziołowy) - 105 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa szpinakowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, szpinak, seler, olej rzepakowy) – 350 ml - Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), prażone jabłka, mąka pszenna (gluten), mleko, woda, jaja kurze, olej rzepakowy) – 400 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa szpinakowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, szpinak, seler, olej rzepakowy) – 350 ml - Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), prażone jabłka, mąka pszenna (gluten), mleko, woda, jaja kurze, olej rzepakowy) – 400 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa szpinakowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, szpinak, seler, olej rzepakowy) – 350 ml - Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), prażone jabłka, mąka pszenna (gluten), mleko, woda, jaja kurze, olej rzepakowy) – 400 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa szpinakowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, szpinak, seler, olej rzepakowy) – 350 ml - Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), prażone jabłka, mąka pszenna (gluten), mleko, woda, jaja kurze, olej rzepakowy) – 400 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Biszkopty (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Biszkopty (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Biszkopty (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 75 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Biszkopty (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2013,2 kcal Białko: 103,9 g Tłuszcz: 59,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,4 g Węglowodany ogółem: 278,8 g Cukry: 65,1 g Błonnik pokarmowy: 35,3 g Sól: 4,58 g	Wartość energetyczna: 1986,1 kcal Białko: 108,5 g Tłuszcz: 43,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,6 g Węglowodany ogółem: 302,4 g Cukry: 77,8 g Błonnik pokarmowy: 24,6 g Sól: 4,97 g	Wartość energetyczna: 1986,1 kcal Białko: 108,5 g Tłuszcz: 43,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,6 g Węglowodany ogółem: 302,4 g Cukry: 77,8 g Błonnik pokarmowy: 24,6 g Sól: 4,97 g	Wartość energetyczna: 1971,8 kcal Białko: 110,3 g Tłuszcz: 51,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g Węglowodany ogółem: 277,5 g Cukry: 61 g Błonnik pokarmowy: 20,8 g Sól: 5 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Pasta z gotowanej ryby (składniki: filet rybny z mintaja, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz ziołowy) - 90 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Pasta z gotowanej ryby (składniki: filet rybny z mintaja, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz ziołowy) - 90 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Obiad	- Zupa szpinakowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, szpinak, seler , olej rzepakowy) – 350 ml - Makaron pełnoziarnisty gotowany – 240 g - Piersz z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki (mleko), olej rzepakowy, pieprz ziołowy) – 200 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa szpinakowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, szpinak, seler , olej rzepakowy) – 350 ml - Makaron pełnoziarnisty gotowany – 240 g - Piersz z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki (mleko), olej rzepakowy, pieprz ziołowy) – 200 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g -Woda – 250 ml	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g -Woda – 250 ml		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 30 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser twarogowy (z mleka) – 20 g - Herbata bez cukru – 250 ml		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1964, 5 kcal Białko: 113,6 g Tłuszcz: 61,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g Węglowodany ogółem: 257,8 g Cukry: 48,1 g Błonnik pokarmowy: 42,6 g Sól: 5,17 g	Wartość energetyczna: 1997 kcal Białko: 113,2 g Tłuszcz: 59,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,4 g Węglowodany ogółem: 272,4 g Cukry: 48 g Błonnik pokarmowy: 45,2 g Sól: 5,49 g		

CZWARTEK 01.02.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Płatki owsiane na wodzie z dodatkiem mleka (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Ogórek świeży – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Płatki owsiane na wodzie z dodatkiem mleka (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Płatki owsiane na wodzie z dodatkiem mleka (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Płatki owsiane na wodzie z dodatkiem mleka (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) – 350 ml - Pierś z kurczaka pieczona – 150 g - Mieszanaka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Fasolka szparagowa gotowana – 60 g - Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki (mleko), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 100 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) – 350 ml - Pierś z kurczaka pieczona – 150 g - Mieszanaka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) – 350 ml - Pierś z kurczaka pieczona – 150 g - Mieszanaka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) – 350 ml - Pierś z kurczaka pieczona – 200 g - Mieszanaka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Ryż biały gotowany – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 36 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 36 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 36 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1939,6 kcal Białko: 111 g Tłuszcz: 46,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,7 g Węglowodany ogółem: 286,5 g Cukry: 65,1 g Błonnik pokarmowy: 35,3 g Sól: 4,96 g	Wartość energetyczna: 2005,1 kcal Białko: 111,3 g Tłuszcz: 41,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5 g Węglowodany ogółem: 310 g Cukry: 61,8 g Błonnik pokarmowy: 25,9 g Sól: 4,54 g	Wartość energetyczna: 1967,7 kcal Białko: 111,2 g Tłuszcz: 37,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,8 g Węglowodany ogółem: 310 g Cukry: 61,8 g Błonnik pokarmowy: 25,9 g Sól: 4,45 g	Wartość energetyczna: 1967 kcal Białko: 118,8 g Tłuszcz: 45,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,3 g Węglowodany ogółem: 282,6 g Cukry: 61,7 g Błonnik pokarmowy: 24,8 g Sól: 4,32 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Płatki owsiane na wodzie z dodatkiem mleka (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek świeży – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Płatki owsiane na wodzie z dodatkiem mleka (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek świeży – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (mleko)) – 350 ml - Pierś z kurczaka pieczona – 150 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki (mleko), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (mleko)) – 350 ml - Pierś z kurczaka pieczona – 150 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 240 g		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2067,8 kcal Białko: 116,6 g Tłuszcz: 53,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,2 g Węglowodany ogółem: 304,5 g Cukry: 60,5 g Błonnik pokarmowy: 46,3 g Sól: 5,66 g	Wartość energetyczna: 2006,5 kcal Białko: 111,5 g Tłuszcz: 51,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,5 g Węglowodany ogółem: 297,3 g Cukry: 65,5 g Błonnik pokarmowy: 46,4 g Sól: 6,27 g		

PIĄTEK 02.02.2024 r.				
	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Hummus (składniki: ciecierzycza, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko – 120 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko pieczone – 120 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka) – 70 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko pieczone – 120 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka) – 125 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko pieczone – 120 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z mleka), mąka pszenna (gluten) , szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) – 260 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z mleka), mąka pszenna (gluten) , szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) – 260 g - Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z mleka), mąka pszenna (gluten) , szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) – 280 g - Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z mleka), mąka pszenna (gluten) , szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) – 300 g - Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten) , marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten) , marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten) , marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten) , marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2058,9 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 63 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g Węglowodany ogółem: 293,7 g Cukry: 66,5 g Błonnik pokarmowy: 28,5 g Sól: 4,26 g	Wartość energetyczna: 2006,4 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 62,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,2 g Węglowodany ogółem: 285 g Cukry: 78,9 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sól: 3,61 g	Wartość energetyczna: 1968,6 kcal Białko: 86,4 g Tłuszcz: 54,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,8 g Węglowodany ogółem: 294,4 g Cukry: 79,4 g Błonnik pokarmowy: 22,5 g Sól: 3,53 g	Wartość energetyczna: 2093,8 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 65,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,2 g Węglowodany ogółem: 294,7 g Cukry: 79,4 g Błonnik pokarmowy: 22,5 g Sól: 3,71 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka) – 105 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka) – 105 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Jabłko – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Jabłko – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Obiad	- Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kotlety warzywne pieczone (składniki: jaja kurze całe, cukinia, marchew, pieczarki, papryka, cebula, bułka tarta (gluten), olej rzepakowy) – 240 g - Sos koperkowy (składniki: jogurt naturalny (z mleka), koper, czosnek) – 50 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kotlety warzywne pieczone (składniki: jaja kurze całe, cukinia, marchew, pieczarki, papryka, cebula, bułka tarta (gluten), olej rzepakowy) – 240 g - Sos koperkowy (składniki: jogurt naturalny (z mleka), koper, czosnek) – 50 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z hummusem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Hummus (składniki: ciecierzycy, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) - 15 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	Kanapka z hummusem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Hummus (składniki: ciecierzycy, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) - 15 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Kolacja	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 240 g		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2102,5 kcal Białko: 89,1 g Tłuszcz: 74,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g Węglowodany ogółem: 289,4 g Cukry: 59,8 g Błonnik pokarmowy: 40,1 g Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2152,5 kcal Białko: 91,5 g Tłuszcz: 74,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,2 g Węglowodany ogółem: 299,8 g Cukry: 67,1 g Błonnik pokarmowy: 43,1 g Sól: 6 g		

SOBOTA 03.02.2024 r.				
	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa w proszku (gluten)) – 250 ml - Banan – 130 g	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa w proszku (gluten)) – 250 ml - Banan – 130 g	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu kawa zbożowa w proszku (gluten)) – 250 ml - Banan – 130 g	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa w proszku (gluten)) – 250 ml - Banan – 130 g
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 155 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 155 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 155 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 185 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Jajo kurze gotowane – 50 g - Papryka czerwona – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2060 kcal Białko: 113,8 g Tłuszcz: 51,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g Węglowodany ogółem: 301,4 g Cukry: 77,9 g Błonnik pokarmowy: 34,7 g Sól: 6 g	Wartość energetyczna: 1991 kcal Białko: 111,1 g Tłuszcz: 55,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g Węglowodany ogółem: 274,6 g Cukry: 76 g Błonnik pokarmowy: 28 g Sól: 5,64 g	Wartość energetyczna: 1952,9 kcal Białko: 110,7 g Tłuszcz: 43 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g Węglowodany ogółem: 294,3 g Cukry: 76,4 g Błonnik pokarmowy: 29,3 g Sól: 5,98 g	Wartość energetyczna: 2041,2 kcal Białko: 119,2 g Tłuszcz: 56,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g Węglowodany ogółem: 276,4 g Cukry: 74,9 g Błonnik pokarmowy: 27,7 g Sól: 6 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa w proszku) – 250 ml - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa w proszku) – 250 ml - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Serek wiejski – 200 g - Banan – 130 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Serek wiejski – 200 g - Banan – 130 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Obiad	- Zupa jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe (120 g), jaja kurze całe, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 155 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe (120 g), jaja kurze całe, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 155 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml		
Podwieczorek	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Woda – 250 g	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Woda – 250 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Jajo kurze gotowane – 50 g - Papryka czerwona – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Jajo kurze gotowane – 50 g - Papryka czerwona – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g - Woda – 250 ml		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1940 kcal Białko: 108,5 g Tłuszcz: 51,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g Węglowodany ogółem: 280,1 g Cukry: 69,9 g Błonnik pokarmowy: 43,8 g Sól: 5,6 g	Wartość energetyczna: 2042,2 kcal Białko: 113,5 g Tłuszcz: 54,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,9 g Węglowodany ogółem: 295,7 g Cukry: 70,4 g Błonnik pokarmowy: 46,4 g Sól: 6,17 g		

NIEDZIELA 04.02.2024 r.				
	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml - Mandarynki – 140 g	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml - Mandarynki – 140 g	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml - Mandarynki – 140 g	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 70 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml - Mandarynki – 140 g
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana – 200 g - Fasolka szparagowa – 100 g - Marchew gotowana – 100 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 200 g - Fasolka szparagowa – 100 g - Marchew gotowana – 100 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 220 g - Fasolka szparagowa – 100 g - Marchew gotowana – 100 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 200 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 200 g - Fasolka szparagowa – 100 g - Marchew gotowana – 100 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek świeży – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny		-	-	
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2040,7 kcal Białko: 103,2 g Tłuszcz: 56,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,3 g Węglowodany ogółem: 297,7 g Cukry: 76,8 g Błonnik pokarmowy: 35,5 g Sól: 4,36 g	Wartość energetyczna: 1987 kcal Białko: 99,3 g Tłuszcz: 50,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,3 g Węglowodany ogółem: 299,1 g Cukry: 76 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sól: 4,36 g	Wartość energetyczna: 1970,7 kcal Białko: 99,5 g Tłuszcz: 46,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,3 g Węglowodany ogółem: 303,9 g Cukry: 76 g Błonnik pokarmowy: 30,7 g Sól: 4,26 g	Wartość energetyczna: 1984,5 kcal Białko: 110,1 g Tłuszcz: 52,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,1 g Węglowodany ogółem: 283,1 g Cukry: 76,1 g Błonnik pokarmowy: 29,5 g Sól: 4,09 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa w proszku) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa w proszku) – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Obiad	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziółowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana – 200 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziółowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana – 200 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g - Kompot owocowy (składniki: woda, jabłko, truskawka) – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek świeży – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek świeży – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g - Woda – 250 ml		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2085,4 kcal Białko: 97,2 g Tłuszcz: 68,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,1 g Węglowodany ogółem: 291,8 g Cukry: 76,7 g Błonnik pokarmowy: 43,8 g Sól: 4,62 g	Wartość energetyczna: 2143,1 kcal Białko: 103,2 g Tłuszcz: 65,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g Węglowodany ogółem: 307,9 g Cukry: 77,8 g Błonnik pokarmowy: 46,3 g Sól: 5,05 g		