

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS 05.02.2024 r.- 11.02.2024 r.

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 05.02.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 30 g - Chleb pszenny – 50 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Banan – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Banan – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Banan – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 60 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Banan – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z brukselką (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 140 g - Sos koperkowy (składniki: jogurt typu greckiego (mleko), koperek, skórka z cytryny) – 60 ml - Kasza pęczak gotowana (gluten) - 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 140 g - Sos koperkowy (składniki: jogurt typu greckiego (mleko), koperek, skórka z cytryny) – 60 ml - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z tartych buraków (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 140 g - Sos koperkowy (składniki: jogurt typu greckiego (mleko), koperek, skórka z cytryny) – 60 ml - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z tartych buraków (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 190 g - Sos koperkowy (składniki: jogurt typu greckiego (mleko), koperek, skórka z cytryny) – 60 ml - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z tartych buraków (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten) , mleko , jaja , cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 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 – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten) , mleko , jaja , cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 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 – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten) , mleko , jaja , cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 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 – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten) , mleko , jaja , cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 1974,6 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 57,5 g Węglowodany: 279,3 g Błonnik pokarmowy: 31,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g Cukry: 62,5 g Sól: 4,94 g	Energia: 2016,9 kcal Białko: 103,4 g Tłuszcz: 51,4 g Węglowodany: 299,2 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,9 g Cukry: 64,9 g Sól: 4,69 g	Energia: 1979,5 kcal Białko: 103,4 g Tłuszcz: 47,3 g Węglowodany: 299,1 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 14,2 g Cukry: 64,9 g Sól: 4,69 g	Energia: 2006,4 kcal Białko: 113,6 g Tłuszcz: 51,6 g Węglowodany: 285,5 g Błonnik pokarmowy: 26,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g Cukry: 65,4 g Sól: 4,51 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
I śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Banan – 120 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Banan – 120 g		
Obiad	- Zupa z brukselką (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 140 g - Sos koperkowy (składniki: jogurt typu greckiego (mleko), koperek, skórka z cytryny) – 60 ml - Kasza pęczak gotowana (gluten) - 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brukselką (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 140 g - Sos koperkowy (składniki: jogurt typu greckiego (mleko), koperek, skórka z cytryny) – 60 ml - Kasza pęczak gotowana (gluten) - 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Sok pomidorowy – 240 ml	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Sok pomidorowy – 240 ml		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (mleko) – 2 g - Ser żółty (mleko) – 10 g		
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 1971,2 kcal Białko: 95,2 g Tłuszcz: 62,7 g Węglowodany: 277,2 g Błonnik pokarmowy: 44,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,4 g Cukry: 69 g Sól: 6,08 g	Energia: 2089,5 kcal Białko: 99,7 g Tłuszcz: 67,5 g Węglowodany: 292,6 g Błonnik pokarmowy: 47,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g Cukry: 69,5 g Sól: 6,61 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS WTOREK 06.02.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka grahamka (gluten) - 80 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy – 70 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Groszek ptysiowy (gluten, jaja) – 20 g - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Groszek ptysiowy (gluten, jaja) – 20 g - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Mieszanica gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Groszek ptysiowy (gluten, jaja) – 20 g - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Mieszanica gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Groszek ptysiowy (gluten, jaja) – 20 g - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Mieszanica gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny				
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2052,6 kcal Białko: 96,9 g Tłuszcz: 59,4 g Węglowodany: 299,7 g Błonnik pokarmowy: 35 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,2 g Cukry: 54,9 g Sól: 4,94 g	Energia: 2055,1 kcal Białko: 97,7 g Tłuszcz: 50,1 g Węglowodany: 315,2 g Błonnik pokarmowy: 25,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,5 g Cukry: 67,5 g Sól: 4,55 g	Energia: 2017,7 kcal Białko: 97,7 g Tłuszcz: 46 g Węglowodany: 315,2 g Błonnik pokarmowy: 25,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 13,8 g Cukry: 67,5 g Sól: 4,55 g	Energia: 2082,3 kcal Białko: 100,9 g Tłuszcz: 51,5 g Węglowodany: 315,7 g Błonnik pokarmowy: 25,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,1 g Cukry: 67,8 g Sól: 4,6 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) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 3 g - Wędlina drobiowa - 15 g	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 3 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Obiad	- Zupa fasolowa (składniki: ziemniaki, fasola, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa fasolowa (składniki: ziemniaki, fasola, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Paszтет pieczony (gluten, seler, soja) – 50 g - Pomidor – 50 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 ml - Herbata owocowa – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Paszтет pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Pomidor – 50 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 ml - Herbata owocowa – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (mleko) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g		
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2134,6 kcal Białko: 98,1 g Tłuszcz: 62,3 g Węglowodany: 317,8 g Błonnik pokarmowy: 49,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7 g Cukry: 47,8 g Sól: 5,25 g	Energia: 2087 kcal Białko: 99,4 g Tłuszcz: 56,8 g Węglowodany: 317 g Błonnik pokarmowy: 49,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,9 g Cukry: 49,1 g Sól: 5,42 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 07.02.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek– 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 280 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 280 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 1932,7 kcal Białko: 98,7 g Tłuszcz: 60,1 g Węglowodany: 268,4 g Błonnik pokarmowy: 36 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g Cukry: 74,4 g Sól: 5,01 g	Energia: 1979,2 kcal Białko: 101,6 g Tłuszcz: 56,6 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9 g Cukry: 77,8 g Sól: 4,94 g	Energia: 1979,2 kcal Białko: 101,6 g Tłuszcz: 56,6 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9 g Cukry: 77,8 g Sól: 4,94 g	Energia: 2004,1 kcal Białko: 107,4 g Tłuszcz: 56,8 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g Cukry: 77,8 g Sól: 4,97 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 - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Mandarynki – 140g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Mandarynki – 140g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g		
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza gryczana gotowana - 200 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler , jabłko, jogurt naturalny (mleko), majonez (jaja , gorczyca), sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza gryczana gotowana - 200 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler , jabłko, jogurt naturalny (mleko), majonez (jaja , gorczyca), sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko , jabłko, cynamon) – 300 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko , jabłko, cynamon) – 300 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 250 ml		
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2059,3 kcal Białko: 107,5 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 271,7 g Błonnik pokarmowy: 40,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g Cukry: 61 g Sól: 5,52 g	Energia: 2102,5 kcal Białko: 109,5 g Tłuszcz: 70,4 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik pokarmowy: 43,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g Cukry: 67,2 g Sól: 6,72 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 08.02.2024 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) - 25 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata – 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 (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Pomarańcza – 200 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) – 5 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Pomarańcza – 200 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 (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwki czarne, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 120 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 120 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 120 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 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 wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 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) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 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 wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru– 250 ml
Posiłek nocny				
Wartości dobowe	Energia: 2045 kcal Białko: 102,9 g Tłuszcz: 64,7 g Węglowodany: 280,2 g Błonnik pokarmowy: 34,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g Cukry: 60,6 g Sól: 5,33 g	Energia: 1956,4 kcal Białko: 107,1 g Tłuszcz: 52,9 g Węglowodany: 278,5 g Błonnik pokarmowy: 30,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1 g Cukry: 63,4 g Sól: 5,22 g	Energia: 1919 kcal Białko: 107,1 g Tłuszcz: 48,8 g Węglowodany: 278,5 g Błonnik pokarmowy: 30,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,3 g Cukry: 63,3 g Sól: 5,22 g	Energia: 1980 kcal Białko: 112,1 g Tłuszcz: 53,2 g Węglowodany: 278,9 g Błonnik pokarmowy: 30,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,2 g Cukry: 63,7 g Sól: 5,94 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka)– 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g	- Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka)– 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Obiad	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 150 g - Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwki czarne, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 150 g - Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwki czarne, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 25 g	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 25 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Herbata owocowa – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Herbata owocowa – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g		
Wartości dobowe	Energia: 1901,3 kcal Białko: 99,5 g Tłuszcz: 63,5 g Węglowodany: 251,3 g Błonnik pokarmowy: 38,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g Cukry: 49,8 g Sól: 5,64 g	Energia: 2003,1 kcal Białko: 104,5 g Tłuszcz: 66,2 g Węglowodany: 266,8 g Błonnik pokarmowy: 41 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g Cukry: 50,3 g Sól: 6,21 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 09.02.2024 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 całe, masło ekstra (z mleka)) - 140 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Hummus (składniki: ciecierzycza, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) - 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Gruszka – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 140 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 100 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 140 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Gotowany brokuł – 100 g - Surówka z białej kapusty (kapusta biała, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy) – 100 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Gotowany brokuł – 150 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 110 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Gotowany brokuł – 150 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 110 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Gotowany brokuł – 150 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 110 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 40 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Rzodkiewka – 30 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 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 - Ser twarogowy chudy (mleko) - 40 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Pieczywo chrupkie kukurydżiane – 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 40 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Pieczywo chrupkie kukurydżiane – 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Pieczywo chrupkie kukurydżiane – 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 1859,8 kcal Białko: 99,4 g Tłuszcz: 65,1 g Węglowodany: 232,8 g Błonnik pokarmowy: 28,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,2 g Cukry: 59,2 g Sól: 4,12 g	Energia: 2056,7 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 64,8 g Węglowodany: 276,4 g Błonnik pokarmowy: 25,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g Cukry: 77,7 g Sól: 4,58 g	Energia: 1894,9 kcal Białko: 99,7 g Tłuszcz: 48,7 g Węglowodany: 276,1 g Błonnik pokarmowy: 25,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,8 g Cukry: 77,7 g Sól: 4,47 g	Energia: 2094,1 kcal Białko: 111,7 g Tłuszcz: 65,3 g Węglowodany: 276,7 g Błonnik pokarmowy: 25,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g Cukry: 78,1 g Sól: 5,12 g

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), pieprz ziołowy) – 130 g - Chleb razowy (gluten) – 90 g - Hummus (składniki: ciecierzycza, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) - 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), pieprz ziołowy) – 130 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Hummus (składniki: ciecierzycza, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) - 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Gruszka – 130 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Gruszka – 130 g		
Obiad	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Ryba panierowana pieczona (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 40 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Rzodkiewka – 30 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 20 g - Wędlina drobiowa – 15 g - Rzodkiewka – 30 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Wartości dobowe	Energia: 1998,1 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 63,2 g Węglowodany: 272,1 g Błonnik pokarmowy: 38,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g Cukry: 60 g Sól: 4,51 g	Energia: 1993,4 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 64,7 g Węglowodany: 271,4 g Błonnik pokarmowy: 38,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g Cukry: 59,4 g Sól: 4,51 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 10.02.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 240 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 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 - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 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 drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny				
Wartości dobowe	Energia: 2024,8 kcal Białko: 101,2 g Tłuszcz: 57,3 g Węglowodany: 292,9 g Błonnik pokarmowy: 33,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g Cukry: 66,6 g Sól: 4,41 g	Energia: 1954,8 kcal Białko: 100,3 g Tłuszcz: 52,5 g Węglowodany: 285,7 g Błonnik pokarmowy: 29,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,8 g Cukry: 64,9 g Sól: 4,36 g	Energia: 1944,5 kcal Białko: 102,4 g Tłuszcz: 44,6 g Węglowodany: 299,2 g Błonnik pokarmowy: 29,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 14,4 g Cukry: 65 g Sól: 4,61 g	Energia: 2016,2 kcal Białko: 111,5 g Tłuszcz: 54,2 g Węglowodany: 286,1 g Błonnik pokarmowy: 29,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,5 g Cukry: 65,2 g Sól: 4,43 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 - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml		
II śniadanie	- Kefir (mleko) – 240 ml	- Kefir (mleko) – 240 ml		
Obiad	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 18 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 18 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka)– 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Wartości dobowe	Energia: 2045,7 kcal Białko: 107,8 g Tłuszcz: 67,7 g Węglowodany: 271,5 g Błonnik pokarmowy: 43,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g Cukry: 66,9 g Sól: 4,57 g	Energia: 2023,3 kcal Białko: 107,8 g Tłuszcz: 65,3 g Węglowodany: 271,5 g Błonnik pokarmowy: 43,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g Cukry: 66,9 g Sól: 4,6 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 11.02.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Rzodkiewki – 30 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa krem z białych warzyw (składniki: ziemniaki, kalafior, pietruszka, seler, masło ekstra (mleko)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z białych warzyw (składniki: ziemniaki, kalafior, pietruszka, seler, masło ekstra (mleko)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z białych warzyw (składniki: ziemniaki, kalafior, pietruszka, seler, masło ekstra (mleko)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z białych warzyw (składniki: ziemniaki, kalafior, pietruszka, seler, masło ekstra (mleko)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 280 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 60 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny				
Wartości dobowe	Energia: 1911,4 kcal Białko: 94,5 g Tłuszcz: 74,5 g Węglowodany: 229,2 g Błonnik pokarmowy: 26,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g Cukry: 54,9 g Sól: 5,04 g	Energia: 1925,9 kcal Białko: 102,5 g Tłuszcz: 57,5 g Węglowodany: 263,6 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g Cukry: 64,2 g Sól: 4,8 g	Energia: 1931,6 kcal Białko: 114,6 g Tłuszcz: 50,2 g Węglowodany: 268,6 g Błonnik pokarmowy: 25,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g Cukry: 58,1 g Sól: 5,34 g	Energia: 2046,3 kcal Białko: 126,2 g Tłuszcz: 63,9 g Węglowodany: 255,4 g Błonnik pokarmowy: 26,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g Cukry: 64,4 g Sól: 4,93 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 żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Rzodkiewki – 30 g - Jabłko – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Rzodkiewki – 30 g - Jabłko – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Kefir (mleko) – 150 g	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Kefir (mleko) – 150 g		
Obiad	- Zupa krem z białych warzyw (składniki: ziemniaki, kalafior, pietruszka, seler, masło ekstra (mleko)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z białych warzyw (składniki: ziemniaki, kalafior, pietruszka, seler, masło ekstra (mleko)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 20 g	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 20 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka)– 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Wartości dobowe	Energia: 1984,2 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 247,7 g Błonnik pokarmowy: 41,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g Cukry: 43,8 g Sól: 6,02 g	Energia: 1961,8 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 72,5 g Węglowodany: 247,7 g Błonnik pokarmowy: 41,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g Cukry: 43,7 g Sól: 6,05 g		