

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – PONIEDZIAŁEK (06.07, 03.08, 31.08, 28.09, 26.10, 23.11, 21.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: zupa mleczna z makaronem 300g (1, 7), masło tł.82% 10g (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka wrocławska 80g (1), szynka gotowana wieprzowa 60g (6, 10), serek biały kanapkowy 60g (7), sałata 30g, dżem truskawkowy 25g 1 szt., herbata czarna b/c 220 ml Obiad: Krupnik ryżowy 350ml (9), gotowane ziemniaki 200g, pieczony schab w sosie własnym 250g (1, 9), surówka z marchewki i jabłka 200g, kompot owocowy b/c 220ml Kolacja: masło tł.82% 10g (7), pieczywo pszenno-żytnie 60g (1), chleb graham 30g (1), jajko na twardo 70g (3), polędwica sopocka 30g (1, 9), roszponka 30g, pomidor 70g herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: kefir 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2161 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>113 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>75 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>33,9 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>265 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>57,7 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>30,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3122 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2161 kcal	Białko [g]	113 g	Tłuszcz [g]	75 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	33,9 g	Węglowodany [g]	265 g	W tym cukry [g]	57,7 g	Błonnik pokarmowy [g]	30,7 g	Sód [mg]	3122 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2161 kcal																
Białko [g]	113 g																
Tłuszcz [g]	75 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	33,9 g																
Węglowodany [g]	265 g																
W tym cukry [g]	57,7 g																
Błonnik pokarmowy [g]	30,7 g																
Sód [mg]	3122 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW[D03] Śniadanie: masło tł.82% 10g (7), pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), szynka gotowana wieprzowa 60g (6, 10), twarożek ze szczypiorkiem 150g (7),, sałata 30g, papryka czerwona 50g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: jabłko 1 szt. ok. 100g Obiad: Krupnik ryżowy 350ml (9), gotowane ziemniaki 200g, pieczony schab w sosie własnym 250g (1, 9), surówka z marchewki i jabłka 200g, kompot owocowy b/c 220ml Kolacja: masło tł.82% 10g (7), pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), jajko na twardo 70g (3), polędwica sopocka 30g (1, 9), roszponka 30g, pomidor 70g herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: kefir 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2116 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>131 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>62 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>26 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>267 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>69,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3143 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2116 kcal	Białko [g]	131 g	Tłuszcz [g]	62 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	26 g	Węglowodany [g]	267 g	W tym cukry [g]	69,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	37,3 g	Sód [mg]	3143 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2116 kcal																
Białko [g]	131 g																
Tłuszcz [g]	62 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	26 g																
Węglowodany [g]	267 g																
W tym cukry [g]	69,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37,3 g																
Sód [mg]	3143 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – PONIEDZIAŁEK (06.07, 03.08, 31.08, 28.09, 26.10, 23.11, 21.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: zupa mleczna z makaronem 300g (1, 7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka wrocławska 80g (1), margaryna roślinna 10g, szynka gotowana wieprzowa 60g (6, 10), serek biały kanapkowy bez latozy 60g (7), dżem truskawkowy 25g 1 szt., herbata czarna b/c 220 ml Obiad: Krupnik ryżowy 350ml (9), gotowane ziemniaki 200g, pieczony schab w sosie własnym 250g (1, 9), marchewka z groszkiem 200g (1), kompot owocowy b/c 220ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 60g (1), chleb graham 30g (1), margaryna roślinna 10g , jajko na twardo 70g (3), polędwica sopocka 30g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: kefir 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2264 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>122 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>78 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>271 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>57,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>28 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3158 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2264 kcal	Białko [g]	122 g	Tłuszcz [g]	78 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g	Węglowodany [g]	271 g	W tym cukry [g]	57,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	28 g	Sód [mg]	3158 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2264 kcal																
Białko [g]	122 g																
Tłuszcz [g]	78 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g																
Węglowodany [g]	271 g																
W tym cukry [g]	57,5 g																
Błonnik pokarmowy [g]	28 g																
Sód [mg]	3158 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZ LAKTOZY I SUROWEGO[D03/LA/M] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, szynka gotowana wieprzowa 60g (6, 10), twarożek ze szczypiorkiem 150g (7), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: mus owocowy 1 tubka (200g) Obiad: Krupnik ryżowy 350ml (9), gotowane ziemniaki 200g, pieczony schab w sosie własnym 250g (1, 9), marchewka z groszkiem 200g (1), kompot owocowy b/c 220ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, jajko na twardo 70g (3), polędwica sopocka 30g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: kefir 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2214 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>139 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>65 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>20,7 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>274 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>75 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>32,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3117 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2214 kcal	Białko [g]	139 g	Tłuszcz [g]	65 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	20,7 g	Węglowodany [g]	274 g	W tym cukry [g]	75 g	Błonnik pokarmowy [g]	32,7 g	Sód [mg]	3117 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2214 kcal																
Białko [g]	139 g																
Tłuszcz [g]	65 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	20,7 g																
Węglowodany [g]	274 g																
W tym cukry [g]	75 g																
Błonnik pokarmowy [g]	32,7 g																
Sód [mg]	3117 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – WTOREK (07.07, 04.08, 01.09, 29.09, 27.10, 24.11, 22.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: jaglanka na mleku 300g (7), masło tł.82% 10g (7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), pasztet mięsno-warzywny 60g (1, 3, 9), serek wiejski light 200g (7), sałata 30g, pomidor 80g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa zacierkowa z włoszczyzną 350ml (1, 3, 9), kasza jęczmienna perłowa 150g (1), duszony kurczak w sosie brokułowym 300g (1, 9), surówka z kapusty pekińskiej 200g (7) kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja:pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z tuńczyka 70g (4, 7), wędlina wieprzowa 60g (1, 9), sałata 50g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń waniliowy 250g (1, 3, 7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2083 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>152 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>61 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23,1 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>245 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>57,7 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>30,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3122 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2083 kcal	Białko [g]	152 g	Tłuszcz [g]	61 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23,1 g	Węglowodany [g]	245 g	W tym cukry [g]	57,7 g	Błonnik pokarmowy [g]	30,7 g	Sód [mg]	3122 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2083 kcal																
Białko [g]	152 g																
Tłuszcz [g]	61 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	23,1 g																
Węglowodany [g]	245 g																
W tym cukry [g]	57,7 g																
Błonnik pokarmowy [g]	30,7 g																
Sód [mg]	3122 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW[D03] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasztet mięsno-warzywny 60g (1, 3, 9), serek wiejski light 200g (7), sałata 30g, pomidor 80g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: hummus 50 g (11) słupki z warzyw (marchewka, papryka) 80g Obiad: zupa zacierkowa z włoszczyzną 350ml (1, 3, 9), kasza jęczmienna perłowa 150g (1), duszony kurczak w sosie brokułowym 300g (1, 9), surówka z kapusty pekińskiej 200g (7) kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z tuńczyka i kukurydzy 70g (4, 7), wędlina wieprzowa 60g (1, 9), ogórek 50g, rzodkiewka 50g herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: Sok marchwiowy 330 g	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2449 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>120 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>80 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>33,1 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>282 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>65,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>40,9 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3356 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2449 kcal	Białko [g]	120 g	Tłuszcz [g]	80 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	33,1 g	Węglowodany [g]	282 g	W tym cukry [g]	65,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	40,9 g	Sód [mg]	3356 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2449 kcal																
Białko [g]	120 g																
Tłuszcz [g]	80 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	33,1 g																
Węglowodany [g]	282 g																
W tym cukry [g]	65,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	40,9 g																
Sód [mg]	3356 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – WTOREK (07.07, 04.08, 01.09, 29.09, 27.10, 24.11, 22.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: jaglanka na mleku bez laktozy 300g (7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, pasztet mięsno-warzywny 60g (1, 3, 9), serek wiejski bez laktozy 200g (7), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa zacierkowa z włoszczyzną 350ml (1, 3, 9), kasza jęczmienna perłowa 150g (1), duszony kurczak w sosie brokułowym 300g (1,7, 9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z tuńczyka 70g (4, 7), wędlina wieprzowa 60g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń waniliowy 250g (1, 3, 7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2303 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>163 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>70 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>33,5 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>263 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>39,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>31,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4034 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2303 kcal	Białko [g]	163 g	Tłuszcz [g]	70 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	33,5 g	Węglowodany [g]	263 g	W tym cukry [g]	39,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	31,7 g	Sód [mg]	4034 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2303 kcal																
Białko [g]	163 g																
Tłuszcz [g]	70 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	33,5 g																
Węglowodany [g]	263 g																
W tym cukry [g]	39,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	31,7 g																
Sód [mg]	4034 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZ LAKTOZY I SUROWEGO[D03/LA/M] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasztet mięsno-warzywny 60g (1, 3, 9), serek wiejski bez laktozy 200g (7), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: hummus 50 g (11) wafle ryżowe 20g Obiad: zupa zacierkowa z włoszczyzną 350ml (1, 3, 9), kasza jęczmienna perłowa 150g (1), duszony kurczak w sosie brokułowym 300g (1, 7, 9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z tuńczyka i kukurydzy 70g (4, 7), wędlina wieprzowa 60g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: Sok marchwiowy 330 g	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2572 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>176 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>84 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>34 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>289 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>56,2 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>39,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4055 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2572 kcal	Białko [g]	176 g	Tłuszcz [g]	84 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	34 g	Węglowodany [g]	289 g	W tym cukry [g]	56,2 g	Błonnik pokarmowy [g]	39,7 g	Sód [mg]	4055 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2572 kcal																
Białko [g]	176 g																
Tłuszcz [g]	84 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	34 g																
Węglowodany [g]	289 g																
W tym cukry [g]	56,2 g																
Błonnik pokarmowy [g]	39,7 g																
Sód [mg]	4055 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – ŚRODA (08.07, 05.08, 02.09, 30.09, 28.10, 25.11, 23.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: owsianka na mleku 300g (1,7), masło tł.82% 10g (7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), polędwica sopocka 30g (1, 9), serek biały kanapkowy 60g (7), roszponka 30g, dżem truskawkowy 25g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa krem z cukinii 350ml (9), makaron 150g (1), sos boloński 250g (7, 9) kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: bułka pszenna 80g (1), pasta z jajka i groszku 90g (3, 7), mix sałat 20g, pomidorki koktajlowe 100g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek wiejski 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2180 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>109 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>81 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>26,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>253 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>65,9 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3293 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2180 kcal	Białko [g]	109 g	Tłuszcz [g]	81 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	26,8 g	Węglowodany [g]	253 g	W tym cukry [g]	65,9 g	Błonnik pokarmowy [g]	37 g	Sód [mg]	3293 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2180 kcal																
Białko [g]	109 g																
Tłuszcz [g]	81 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	26,8 g																
Węglowodany [g]	253 g																
W tym cukry [g]	65,9 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37 g																
Sód [mg]	3293 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW[D03] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g (7), polędwica sopocka 30g (1, 9), serek biały kanapkowy 60g (7), papryka 40g, ogórek 40g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: banan 1 szt. 120g Obiad: zupa krem z cukinii 350ml (9), makaron pełnoziarnisty 150g (1), sos boloński 250g (7, 9) kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z jajka i groszku 90g (3, 7), mix sałat 20g, pomidorki koktajlowe 100g herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu 200 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2151 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>115 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>78 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>31,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>263 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>69,4 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>40,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3129 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2151 kcal	Białko [g]	115 g	Tłuszcz [g]	78 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	31,4 g	Węglowodany [g]	263 g	W tym cukry [g]	69,4 g	Błonnik pokarmowy [g]	40,4 g	Sód [mg]	3129 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2151 kcal																
Białko [g]	115 g																
Tłuszcz [g]	78 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	31,4 g																
Węglowodany [g]	263 g																
W tym cukry [g]	69,4 g																
Błonnik pokarmowy [g]	40,4 g																
Sód [mg]	3129 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – ŚRODA (08.07, 05.08, 02.09, 30.09, 28.10, 25.11, 23.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: owsianka na mleku bez laktozy 300g (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, polędwica sopocka 30g (1, 9), serek biały kanapkowy bez laktozy 60g (7), dżem truskawkowy 25g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa krem z cukinii 350ml (9), makaron 150g (1), sos boloński 250g (7, 9) kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: bułka pszenna 80g (1), pasta z jajka i groszku 90g (3, 7), wędlina wieprzowa 60g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek wiejski bez laktozy 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2388 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>131 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>90 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>38,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>268 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>59,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>30,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4020 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2388 kcal	Białko [g]	131 g	Tłuszcz [g]	90 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	38,4 g	Węglowodany [g]	268 g	W tym cukry [g]	59,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	30,4 g	Sód [mg]	4020 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2388 kcal																
Białko [g]	131 g																
Tłuszcz [g]	90 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	38,4 g																
Węglowodany [g]	268 g																
W tym cukry [g]	59,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	30,4 g																
Sód [mg]	4020 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZ LAKTOZY I SUROWEGO [D03/LA/M] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, polędwica sopocka 30g (1, 9), serek biały kanapkowy bez laktozy 60g (7), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: kisiel 250g Obiad: zupa krem z cukinii 350ml (9), makaron pełnoziarnisty 150g (1), sos boloński 250g (7, 9) kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z jajka i groszku 90g (3, 7), wędlina wieprzowa 60g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek wiejski bez laktozy 200 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2540 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>132 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>90 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>38,3 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>312 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>55,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>40,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3972 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2540 kcal	Białko [g]	132 g	Tłuszcz [g]	90 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	38,3 g	Węglowodany [g]	312 g	W tym cukry [g]	55,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	40,2 g	Sód [mg]	3972 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2540 kcal																
Białko [g]	132 g																
Tłuszcz [g]	90 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	38,3 g																
Węglowodany [g]	312 g																
W tym cukry [g]	55,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	40,2 g																
Sód [mg]	3972 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – CZWARTEK (09.07, 06.08, 03.09, 01.10, 29.10, 26.11, 24.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: zupa mleczna z lanymi kluskami 300g (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), pomidorki koktajlowe 100g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 350ml (3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczeń w sosie koperkowym 150g (1, 3, 7, 9), buraczki na ciepło z chrzanem 200g (1,7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: bułka pszenna 80g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina drobiowa 60g (6, 9), ser żółty 40 g (7), sałata 30g, herbata b/c 220m Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2025 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>105 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>75 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>28,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>241 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>51,4 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>30,9 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3326 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2025 kcal	Białko [g]	105 g	Tłuszcz [g]	75 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	28,8 g	Węglowodany [g]	241 g	W tym cukry [g]	51,4 g	Błonnik pokarmowy [g]	30,9 g	Sód [mg]	3326 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2025 kcal																
Białko [g]	105 g																
Tłuszcz [g]	75 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	28,8 g																
Węglowodany [g]	241 g																
W tym cukry [g]	51,4 g																
Błonnik pokarmowy [g]	30,9 g																
Sód [mg]	3326 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW[D03] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), ogórek 40g, pomidorki koktajlowe 100g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: nektarynka 1 szt ok. 80g Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 350ml (3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczeń w sosie koperkowym 150g (1, 3, 7, 9), buraczki na ciepło z chrzanem 200g (1,7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: chleb graham 80g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina drobiowa 60g (6, 9), ser żółty 40 g (7), sałatka z pomidora i ogórka z oliwą z oliwek 150g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2183 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>109 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>86 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30,1 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>259 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>64,7 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3284 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2183 kcal	Białko [g]	109 g	Tłuszcz [g]	86 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30,1 g	Węglowodany [g]	259 g	W tym cukry [g]	64,7 g	Błonnik pokarmowy [g]	37,5 g	Sód [mg]	3284 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2183 kcal																
Białko [g]	109 g																
Tłuszcz [g]	86 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30,1 g																
Węglowodany [g]	259 g																
W tym cukry [g]	64,7 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37,5 g																
Sód [mg]	3284 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.JADŁOSPIS

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

TYDZIEŃ 2 – CZWARTEK (09.07, 06.08, 03.09, 01.10, 29.10, 26.11, 24.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: zupa mleczna z lanymi kluskami 300g (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 350ml (3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczeń w sosie koperkowym 150g (1, 3, 7, 9), buraczki na ciepło z chrzanem 200g (1,7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: bułka pszenna 80g (1), wędlina drobiowa 60g (6, 9), ser żółty 40 g (7), sałatka jarzynowa 150g (3, 9, 10, 11), herbata b/c 220m Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2305 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>119 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>88 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>25,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>270 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>64 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>34 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4001 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2305 kcal	Białko [g]	119 g	Tłuszcz [g]	88 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	25,4 g	Węglowodany [g]	270 g	W tym cukry [g]	64 g	Błonnik pokarmowy [g]	34 g	Sód [mg]	4001 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2305 kcal																
Białko [g]	119 g																
Tłuszcz [g]	88 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	25,4 g																
Węglowodany [g]	270 g																
W tym cukry [g]	64 g																
Błonnik pokarmowy [g]	34 g																
Sód [mg]	4001 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZ LAKTOZY I SUROWEGO[D03/LA/M] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: jabłko pieczone z cynamonem Obiad: zupa pomidorowa z ryżem 350ml (3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczeń w sosie koperkowym 150g (1, 3, 7, 9), buraczki na ciepło z chrzanem 200g (1,7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: chleb graham 80g (1), wędlina drobiowa 60g (6, 9), ser żółty 40 g (7), sałatka jarzynowa 150g (3, 9, 10, 11), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt naturalny 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2457 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>121 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>88 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>25,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>314 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>97 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>45 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3950 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2457 kcal	Białko [g]	121 g	Tłuszcz [g]	88 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	25,4 g	Węglowodany [g]	314 g	W tym cukry [g]	97 g	Błonnik pokarmowy [g]	45 g	Sód [mg]	3950 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2457 kcal																
Białko [g]	121 g																
Tłuszcz [g]	88 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	25,4 g																
Węglowodany [g]	314 g																
W tym cukry [g]	97 g																
Błonnik pokarmowy [g]	45 g																
Sód [mg]	3950 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – PIĄTEK (10.07, 07.08, 04.09, 02.10, 30.10, 27.11, 25.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: jaglanka na mleku 300g (7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina drobiowa 40g (1, 9), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3, 7), pomidor 80g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa z kurczakiem, papryką, makaronem i pieczarkami 350ml (1, 7, 9), ziemniaki gotowane 200g, pieczona miruna w panierce (1, 3, 4), surówka z kapusty pekińskiej 200 g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), ser twarogowy półtłusty 100 g (7), sałata masłowa 20g, dżem morelowy 25 g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2052 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>124 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>74 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>13,1 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>228 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>71,9 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>40,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3502 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2052 kcal	Białko [g]	124 g	Tłuszcz [g]	74 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	13,1 g	Węglowodany [g]	228 g	W tym cukry [g]	71,9 g	Błonnik pokarmowy [g]	40,3 g	Sód [mg]	3502 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2052 kcal																
Białko [g]	124 g																
Tłuszcz [g]	74 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	13,1 g																
Węglowodany [g]	228 g																
W tym cukry [g]	71,9 g																
Błonnik pokarmowy [g]	40,3 g																
Sód [mg]	3502 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW[D03] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina drobiowa 40g (1, 9), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3, 7), pomidor 80g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 250g (7) Obiad: zupa z kurczakiem, papryką, makaronem i pieczarkami 350ml (1, 7, 9), ziemniaki gotowane 200g, pieczona miruna w panierce (1, 3, 4), surówka z kapusty pekińskiej 200 g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g), ser twarogowy półtłusty 100 g (7), sałata masłowa 20g, rzodkiewka 60 g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2302 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>131 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>77 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>25,9 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>285 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>79,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3664 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2302 kcal	Białko [g]	131 g	Tłuszcz [g]	77 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	25,9 g	Węglowodany [g]	285 g	W tym cukry [g]	79,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	37,5 g	Sód [mg]	3664 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2302 kcal																
Białko [g]	131 g																
Tłuszcz [g]	77 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	25,9 g																
Węglowodany [g]	285 g																
W tym cukry [g]	79,5 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37,5 g																
Sód [mg]	3664 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – PIĄTEK (10.07, 07.08, 04.09, 02.10, 30.10, 27.11, 25.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: jaglanka na mleku bez laktozy 300g (7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina drobiowa 40g (1, 9), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3, 7), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa z kurczakiem, papryką, makaronem i pieczarkami 350ml (1, 7, 9), ziemniaki gotowane 200g, pieczona miruna w panierce (1, 3, 4), duszone warzywa w sosie pomidorowym 200 g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, ser twarogowy półtłusty bez laktozy 100 g (7), dżem morelowy 25 g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2340 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>131 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>88 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>21 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>263 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>70 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>29,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3218 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2340 kcal	Białko [g]	131 g	Tłuszcz [g]	88 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	21 g	Węglowodany [g]	263 g	W tym cukry [g]	70 g	Błonnik pokarmowy [g]	29,3 g	Sód [mg]	3218 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2340 kcal																
Białko [g]	131 g																
Tłuszcz [g]	88 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	21 g																
Węglowodany [g]	263 g																
W tym cukry [g]	70 g																
Błonnik pokarmowy [g]	29,3 g																
Sód [mg]	3218 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZ LAKTOZY I SUROWEGO [D03/LA/M] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina drobiowa 40g (1, 9), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3, 7), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: kanapka z wędliną (1, 9) Obiad: zupa z kurczakiem, papryką, makaronem i pieczarkami 350ml (1, 7, 9), ziemniaki gotowane 200g, pieczona miruna w panierce (1, 3, 4), duszone warzywa w sosie pomidorowym 200 g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, ser twarogowy półtłusty bez laktozy 100 g (7), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2395 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>140 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>89 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>21,3 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>267 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>55 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>29,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3568 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2395 kcal	Białko [g]	140 g	Tłuszcz [g]	89 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	21,3 g	Węglowodany [g]	267 g	W tym cukry [g]	55 g	Błonnik pokarmowy [g]	29,5 g	Sód [mg]	3568 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2395 kcal																
Białko [g]	140 g																
Tłuszcz [g]	89 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	21,3 g																
Węglowodany [g]	267 g																
W tym cukry [g]	55 g																
Błonnik pokarmowy [g]	29,5 g																
Sód [mg]	3568 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – SOBOTA (11.07, 08.08, 05.09, 03.10, 31.10, 28.11, 26.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: zupa mleczna z makaronem 300g (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina drobiowa 40g (1, 9), serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu 200g (7), rozspanka 40g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa ziemniaczana 350ml (9, 10), gotowany ryż biały 100g, warzywne leczo z kurczakiem 300g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7) , pasztet pieczony 60g (1, 3, 9),, mix sałat 30 g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek homogenizowany 150 g (1,7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2157 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>107 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>77 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>20,5 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>265 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>80,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>26,8 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3878 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2157 kcal	Białko [g]	107 g	Tłuszcz [g]	77 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	20,5 g	Węglowodany [g]	265 g	W tym cukry [g]	80,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	26,8 g	Sód [mg]	3878 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2157 kcal																
Białko [g]	107 g																
Tłuszcz [g]	77 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	20,5 g																
Węglowodany [g]	265 g																
W tym cukry [g]	80,5 g																
Błonnik pokarmowy [g]	26,8 g																
Sód [mg]	3878 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW[D03] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina drobiowa 40g (1, 9), serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu 200g (7), rozspanka 40g, rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: jabłko 1 szt. ok. 100g Obiad: zupa ziemniaczana 350ml (9, 10), gotowany ryż brązowy 100g, warzywne leczo z kurczakiem 300g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), pasztet pieczony 60g (1, 3, 9), papryka czerwona 60 g, mix sałat 30 g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek homogenizowany 150 g (1,7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2113 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>107 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>69 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>15,1 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>281 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>94,2 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3770 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2113 kcal	Białko [g]	107 g	Tłuszcz [g]	69 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	15,1 g	Węglowodany [g]	281 g	W tym cukry [g]	94,2 g	Błonnik pokarmowy [g]	37 g	Sód [mg]	3770 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2113 kcal																
Białko [g]	107 g																
Tłuszcz [g]	69 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	15,1 g																
Węglowodany [g]	281 g																
W tym cukry [g]	94,2 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37 g																
Sód [mg]	3770 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – SOBOTA (11.07, 08.08, 05.09, 03.10, 31.10, 28.11, 26.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: zupa mleczna z makaronem 300g (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina drobiowa 40g (1, 9), serek wiejski bez laktozy 200g (7), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa ziemniaczana 350ml (9, 10), gotowany ryż biały 100g, warzywne leczo z kurczakiem 300g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, pasztet pieczony 60g (1, 3, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek homogenizowany 150 g (1,7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2300 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>113 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>85 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>20,3 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>275 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>79,4 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>27 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3197 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2300 kcal	Białko [g]	113 g	Tłuszcz [g]	85 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	20,3 g	Węglowodany [g]	275 g	W tym cukry [g]	79,4 g	Błonnik pokarmowy [g]	27 g	Sód [mg]	3197 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2300 kcal																
Białko [g]	113 g																
Tłuszcz [g]	85 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	20,3 g																
Węglowodany [g]	275 g																
W tym cukry [g]	79,4 g																
Błonnik pokarmowy [g]	27 g																
Sód [mg]	3197 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZ LAKTOZY I SUROWEGO[D03/LA/M] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina drobiowa 40g (1, 9), serek wiejski bez laktozy 200g (7), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: mus owocowy 1 tubka (200g) Obiad: zupa ziemniaczana 350ml (9, 10), gotowany ryż brązowy 100g, warzywne leczo z kurczakiem 300g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), pasztet pieczony 60g (1, 3, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek homogenizowany 150 g (1,7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2384 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>119 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>83 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>18,5 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>304 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>92,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>35,8 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3252 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2384 kcal	Białko [g]	119 g	Tłuszcz [g]	83 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	18,5 g	Węglowodany [g]	304 g	W tym cukry [g]	92,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	35,8 g	Sód [mg]	3252 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2384 kcal																
Białko [g]	119 g																
Tłuszcz [g]	83 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	18,5 g																
Węglowodany [g]	304 g																
W tym cukry [g]	92,5 g																
Błonnik pokarmowy [g]	35,8 g																
Sód [mg]	3252 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – NIEDZIELA (12.07, 09.08, 06.09, 04.10, 01.11, 29.11, 27.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: owsianka na mleku 300g (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 50g (1, 9), ser żółty 40g (7), mix sałat z dresingiem ziołowym 150g (1, 10), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: rosół z makaronem 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczone udko z kurczaka 240g (9), gotowana fasolka szparagowa 200g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 60g (1), pieczona frittata z cukinią 350g (3) herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: sałatka z kalafiora i jajek 300 g (3, 7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2324 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>161 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>87 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>29,6 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>239 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>55,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>42,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3464 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2324 kcal	Białko [g]	161 g	Tłuszcz [g]	87 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	29,6 g	Węglowodany [g]	239 g	W tym cukry [g]	55,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	42,3 g	Sód [mg]	3464 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2324 kcal																
Białko [g]	161 g																
Tłuszcz [g]	87 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	29,6 g																
Węglowodany [g]	239 g																
W tym cukry [g]	55,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	42,3 g																
Sód [mg]	3464 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW[D03] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 50g (1, 9), ser żółty 40g (7), mix sałat z dresingiem ziołowym 150g (1, 10), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie : melon 300g Obiad: rosół z makaronem 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczone udko z kurczaka 240g (9), gotowana fasolka szparagowa 200g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), pieczona frittata z warzywami (cukinia, kukurydza, papryka) 350g (3) herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: sałatka z kalafiora i jajek 300 g (3, 7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2432 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>166 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>87 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>29,7 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>253 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>78 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>47,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3569 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2432 kcal	Białko [g]	166 g	Tłuszcz [g]	87 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	29,7 g	Węglowodany [g]	253 g	W tym cukry [g]	78 g	Błonnik pokarmowy [g]	47,5 g	Sód [mg]	3569 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2432 kcal																
Białko [g]	166 g																
Tłuszcz [g]	87 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	29,7 g																
Węglowodany [g]	253 g																
W tym cukry [g]	78 g																
Błonnik pokarmowy [g]	47,5 g																
Sód [mg]	3569 mg																

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 2 – NIEDZIELA (12.07, 09.08, 06.09, 04.10, 01.11, 29.11, 27.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: owsianka na mleku bez laktozy 300g (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina wieprzowa 50g (1, 9), ser żółty 40g (7), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: rosół z makaronem 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczone udko z kurczaka 240g (9), gotowana fasolka szparagowa 200g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 60g (1), pieczona frittata z cukinią 350g (3) herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: sok jabłkowy 330 ml	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2227 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>146 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>73 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>258 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>76 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>31,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>2728 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2227 kcal	Białko [g]	146 g	Tłuszcz [g]	73 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23 g	Węglowodany [g]	258 g	W tym cukry [g]	76 g	Błonnik pokarmowy [g]	31,5 g	Sód [mg]	2728 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2227 kcal																		
Białko [g]	146 g																		
Tłuszcz [g]	73 g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	23 g																		
Węglowodany [g]	258 g																		
W tym cukry [g]	76 g																		
Błonnik pokarmowy [g]	31,5 g																		
Sód [mg]	2728 mg																		
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZ LAKTOZY I SUROWEGO[D03/LA/M] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina wieprzowa 50g (1, 9), ser żółty 40g (7), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie : serek wiejski bez laktozy 200 g (7) Obiad: rosół z makaronem 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczone udko z kurczaka 240g (9), gotowana fasolka szparagowa 200g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), pieczona frittata z cukinią 350g (3) herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: sok jabłkowy 330 ml	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2426 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>169 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>82 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>263 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>74,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>34 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3511 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2426 kcal	Białko [g]	169 g	Tłuszcz [g]	82 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g	Węglowodany [g]	263 g	W tym cukry [g]	74,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	34 g	Sód [mg]	3511 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2426 kcal																		
Białko [g]	169 g																		
Tłuszcz [g]	82 g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g																		
Węglowodany [g]	263 g																		
W tym cukry [g]	74,8 g																		
Błonnik pokarmowy [g]	34 g																		
Sód [mg]	3511 mg																		

LEGENDA: NAZWA NUMERACJI ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska