

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – PONIEDZIAŁEK (13.07, 10.08, 07.09, 05.10, 02.11, 30.11, 28.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: zupa mleczna z lanymi kluskami 300g (1,3,7), 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: zupa dyniowa z kaszą jaglaną 350 ml (9, 10), ryż biały gotowany 200g, kurczak w curry z warzywami (cukinia, papryka pieczarki) 250g (7, 9, 10), 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>2286 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>102 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>85 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>38,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>285 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>62,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>22,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3392 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2286 kcal	Białko [g]	102 g	Tłuszcz [g]	85 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	38,4 g	Węglowodany [g]	285 g	W tym cukry [g]	62,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	22,4 g	Sód [mg]	3392 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2286 kcal																
Białko [g]	102 g																
Tłuszcz [g]	85 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	38,4 g																
Węglowodany [g]	285 g																
W tym cukry [g]	62,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	22,4 g																
Sód [mg]	3392 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: zupa dyniowa z kaszą jaglaną 350 ml (9, 10), ryż brązowy gotowany 200g, kurczak w curry z warzywami (cukinia, papryka pieczarki) 250g (7, 9, 10), 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>2051 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>108 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>59 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>22,2 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>286 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>66,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>34,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3334 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2051 kcal	Białko [g]	108 g	Tłuszcz [g]	59 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	22,2 g	Węglowodany [g]	286 g	W tym cukry [g]	66,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	34,7 g	Sód [mg]	3334 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2051 kcal																
Białko [g]	108 g																
Tłuszcz [g]	59 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	22,2 g																
Węglowodany [g]	286 g																
W tym cukry [g]	66,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	34,7 g																
Sód [mg]	3334 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – PONIEDZIAŁEK (13.07, 10.08, 07.09, 05.10, 02.11, 30.11, 28.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: zupa mleczna z lanymi kluskami 300g (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka wrocławska 80g (1), margaryna roślinna 10g, szynka gotowana wieprzowa 60g (6, 10), serek biały kanapkowy bez laktozy 60g (7), dżem truskawkowy 25g 1 szt., herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa dyniowa z kaszą jaglaną 350 ml (9, 10), ryż biały gotowany 200g, kurczak w curry z warzywami (cukinia, papryka pieczarki) 250g (7, 9, 10), kompot owocowy b/c 220ml Kolacja: margaryna roślinna 10g (7), pieczywo pszenno-żytnie 60g (1), chleb graham 30g (1), jajko na twardo 70g (3), polędwica sopocka 30g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: kefir bez laktozy 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2336 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>110 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>83 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30,5 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>294 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>66,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>20,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3542 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2336 kcal	Białko [g]	110 g	Tłuszcz [g]	83 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30,5 g	Węglowodany [g]	294 g	W tym cukry [g]	66,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	20,5 g	Sód [mg]	3542 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2336 kcal																
Białko [g]	110 g																
Tłuszcz [g]	83 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30,5 g																
Węglowodany [g]	294 g																
W tym cukry [g]	66,5 g																
Błonnik pokarmowy [g]	20,5 g																
Sód [mg]	3542 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), sałata 30g, papryka czerwona 50g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: jabłko pieczone 1 szt. Obiad: zupa dyniowa z kaszą jaglaną 350 ml (9, 10), ryż brązowy gotowany 200g, kurczak w curry z warzywami (cukinia, papryka pieczarki) 250g (7, 9, 10), kompot owocowy b/c 220ml Kolacja: margaryna roślinna 10g, pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), jajko na twardo 70g (3), polędwica sopocka 30g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: kefir bez laktozy 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2391 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>129 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>70 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>326 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>88 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>38,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4150 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2391 kcal	Białko [g]	129 g	Tłuszcz [g]	70 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23 g	Węglowodany [g]	326 g	W tym cukry [g]	88 g	Błonnik pokarmowy [g]	38,2 g	Sód [mg]	4150 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2391 kcal																
Białko [g]	129 g																
Tłuszcz [g]	70 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	23 g																
Węglowodany [g]	326 g																
W tym cukry [g]	88 g																
Błonnik pokarmowy [g]	38,2 g																
Sód [mg]	4150 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – WTOREK (14.07, 11.08, 08.09, 06.10, 03.11, 01.12, 29.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: zupa mleczna z makaronem 300g (1,7), 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: Krupnik 350ml (1, 9), ziemniaki gotowane 200g, duszone filety drobiowe w sosie koperkowym z marchewką i porem 150g (1, 7, 9), surówka z buraczków 150g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja:pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z makreli 70g (4, 7), serek biały kanapkowy 30g (1, 9), sałata 30g, rzodkiewka 50g herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń czekoladowy 250g (1, 3, 7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2453 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>154 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>78,8 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>32,3 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>293 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>60 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3897 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2453 kcal	Białko [g]	154 g	Tłuszcz [g]	78,8 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	32,3 g	Węglowodany [g]	293 g	W tym cukry [g]	60 g	Błonnik pokarmowy [g]	37 g	Sód [mg]	3897 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2453 kcal																
Białko [g]	154 g																
Tłuszcz [g]	78,8 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	32,3 g																
Węglowodany [g]	293 g																
W tym cukry [g]	60 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37 g																
Sód [mg]	3897 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: gruszka 1 szt. ok. 100g Obiad: Krupnik 350ml (1, 9), ziemniaki gotowane 200g, duszone filety drobiowe w sosie koperkowym z marchewką i porem 150g (1, 7, 9), surówka z buraczków 150g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z makreli 70g (4, 7), serek biały kanapkowy 30g (1, 9), ogórek 50g, rzodkiewka 50g herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: Sałatka z jajkiem, brokułem i kukurydzą 200 g (3, 7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2386 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>151 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>92 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>40,9 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>253 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>59,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>43,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3753 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2386 kcal	Białko [g]	151 g	Tłuszcz [g]	92 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	40,9 g	Węglowodany [g]	253 g	W tym cukry [g]	59,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	43,2 g	Sód [mg]	3753 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2386 kcal																
Białko [g]	151 g																
Tłuszcz [g]	92 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	40,9 g																
Węglowodany [g]	253 g																
W tym cukry [g]	59,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	43,2 g																
Sód [mg]	3753 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – WTOREK (14.07, 11.08, 08.09, 06.10, 03.11, 01.12, 29.12)

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, pasztet mięsno-warzywny 60g (1, 3, 9), serek wiejski bez laktozy 200g (7), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: Krupnik 350ml (1, 9), ziemniaki gotowane 200g, duszone filety drobiowe w sosie koperkowym z marchewką i porem 150g (1, 7, 9), surówka z buraczków 150g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja:pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z makreli 70g (4, 7), serek biały kanapkowy bez laktozy30g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń czekoladowy na mleku bez laktozy 250g (1, 3, 7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2590 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>163 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>87 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>40,2 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>296 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>60 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>34,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4332 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2590 kcal	Białko [g]	163 g	Tłuszcz [g]	87 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	40,2 g	Węglowodany [g]	296 g	W tym cukry [g]	60 g	Błonnik pokarmowy [g]	34,7 g	Sód [mg]	4332 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2590 kcal																		
Białko [g]	163 g																		
Tłuszcz [g]	87 g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	40,2 g																		
Węglowodany [g]	296 g																		
W tym cukry [g]	60 g																		
Błonnik pokarmowy [g]	34,7 g																		
Sód [mg]	4332 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: jogurt owocowy bez laktozy 1 opakowanie. 150 g (7) Obiad: Krupnik 350ml (1, 9), ziemniaki gotowane 200g, duszone filety drobiowe w sosie koperkowym z marchewką i porem 150g (1, 7, 9), surówka z buraczków 150g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), pasta z makreli 70g (4, 7), serek biały kanapkowy bez laktozy 30g (1, 9, 7), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: Sałatka z jajkiem, brokułem i kukurydzą 200 g (3, 7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2452 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>152 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>86 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>35 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>278 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>57,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>40,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3848 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2452 kcal	Białko [g]	152 g	Tłuszcz [g]	86 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	35 g	Węglowodany [g]	278 g	W tym cukry [g]	57,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	40,7 g	Sód [mg]	3848 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2452 kcal																		
Białko [g]	152 g																		
Tłuszcz [g]	86 g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	35 g																		
Węglowodany [g]	278 g																		
W tym cukry [g]	57,3 g																		
Błonnik pokarmowy [g]	40,7 g																		
Sód [mg]	3848 mg																		

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – ŚRODA (15.07, 12.08, 09.09, 07.10, 04.11, 02.12, 30.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: owsianka na mleku (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 warzywna z pieczarkami i makaronem 350ml (1, 7, 9), kopytka 200g (1, 3), gulasz wieprzowy z natką pietruszki 150g (1, 9), surówka kapusty marchewki i jabłka 200g (1, 10), 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>2151 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>103 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>86 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>34,6 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>248 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>60,1 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>28,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3870 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2151 kcal	Białko [g]	103 g	Tłuszcz [g]	86 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	34,6 g	Węglowodany [g]	248 g	W tym cukry [g]	60,1 g	Błonnik pokarmowy [g]	28,5 g	Sód [mg]	3870 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2151 kcal																
Białko [g]	103 g																
Tłuszcz [g]	86 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	34,6 g																
Węglowodany [g]	248 g																
W tym cukry [g]	60,1 g																
Błonnik pokarmowy [g]	28,5 g																
Sód [mg]	3870 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: melon plaster ok. 250g Obiad: zupa warzywna z pieczarkami i makaronem 350ml (1, 7, 9), kopytka 200g (1, 3), gulasz wieprzowy z natką pietruszki 150g (1, 9), surówka kapusty marchewki i jabłka 200g (1, 10), 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>2225 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>110 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>88 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>35 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>260 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>74,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37,8 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3875 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2225 kcal	Białko [g]	110 g	Tłuszcz [g]	88 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	35 g	Węglowodany [g]	260 g	W tym cukry [g]	74,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	37,8 g	Sód [mg]	3875 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2225 kcal																
Białko [g]	110 g																
Tłuszcz [g]	88 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	35 g																
Węglowodany [g]	260 g																
W tym cukry [g]	74,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37,8 g																
Sód [mg]	3875 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – ŚRODA (15.07, 12.08, 09.09, 07.10, 04.11, 02.12, 30.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: owsianka na mleku bez laktozy (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 warzywna z pieczarkami i makaronem 350ml (1, 7, 9), kopytka 200g (1, 3), gulasz wieprzowy z natką pietruszki 150g (1, 9), marchewka z groszkiem 200g (1), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: bułka pszenna 80g (1), pasta z jajka i groszku 90g (3, 7), polędwica wieprzowa 35g (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>2284 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>117 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>92 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>40 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>248 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>49,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>24,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3690 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2284 kcal	Białko [g]	117 g	Tłuszcz [g]	92 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	40 g	Węglowodany [g]	248 g	W tym cukry [g]	49,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	24,4 g	Sód [mg]	3690 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2284 kcal																
Białko [g]	117 g																
Tłuszcz [g]	92 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	40 g																
Węglowodany [g]	248 g																
W tym cukry [g]	49,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	24,4 g																
Sód [mg]	3690 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: mus owocowy tubka, 200g Obiad: zupa warzywna z pieczarkami i makaronem 350ml (1, 7, 9), kopytka 200g (1, 3), gulasz wieprzowy z natką pietruszki 150g (1, 9), marchewka z groszkiem 200g (1), 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), 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>2356 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>123 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>92 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>39,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>261 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>60,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>33 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3809 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2356 kcal	Białko [g]	123 g	Tłuszcz [g]	92 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	39,4 g	Węglowodany [g]	261 g	W tym cukry [g]	60,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	33 g	Sód [mg]	3809 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2356 kcal																
Białko [g]	123 g																
Tłuszcz [g]	92 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	39,4 g																
Węglowodany [g]	261 g																
W tym cukry [g]	60,5 g																
Błonnik pokarmowy [g]	33 g																
Sód [mg]	3809 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – CZWARTEK (16.07, 13.08, 10.09, 08.10, 05.11, 03.12, 31.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: jaglanka na mleku 300g (7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: kapuśniak z białej kapusty 350ml (9), makaron 140g (1), pulpeciki w sosie pomidorowym 250g (1, 3, 7, 9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: bułka pszenna 80g (1), masło tł.82% 10g), 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>2155 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>114 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>83 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>36 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>245 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>53 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>32,9 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3989 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2155 kcal	Białko [g]	114 g	Tłuszcz [g]	83 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	36 g	Węglowodany [g]	245 g	W tym cukry [g]	53 g	Błonnik pokarmowy [g]	32,9 g	Sód [mg]	3989 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2155 kcal																
Białko [g]	114 g																
Tłuszcz [g]	83 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	36 g																
Węglowodany [g]	245 g																
W tym cukry [g]	53 g																
Błonnik pokarmowy [g]	32,9 g																
Sód [mg]	3989 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, pomidor 100g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: brzoskwinia 1 szt ok. 80g Obiad: kapuśniak z białej kapusty 350ml (9), makaron pełnoziarnisty 140g (1), pulpeciki w sosie pomidorowym 250g (1, 3, 7, 9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g), 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>2188 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>110 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>82 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30,2</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>270 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>64,2 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>45,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3874 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2188 kcal	Białko [g]	110 g	Tłuszcz [g]	82 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30,2	Węglowodany [g]	270 g	W tym cukry [g]	64,2 g	Błonnik pokarmowy [g]	45,7 g	Sód [mg]	3874 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2188 kcal																
Białko [g]	110 g																
Tłuszcz [g]	82 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30,2																
Węglowodany [g]	270 g																
W tym cukry [g]	64,2 g																
Błonnik pokarmowy [g]	45,7 g																
Sód [mg]	3874 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – CZWARTEK (16.07, 13.08, 10.09, 08.10, 05.11, 03.12, 31.12)

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 wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: kapuśniak z białej kapusty 350ml (9), makaron 140g (1), pulpeciki w sosie pomidorowym 250g (1, 3, 7, 9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: bułka pszenna 80g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina drobiowa 60g (6, 9), ser żółty 40 g (7), mix warzyw gotowanych z pasatą pomidorową 200g, herbata b/c 220m Posilek dodatkowy: jogurt owocowy bez laktozy 200g (7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2516 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>131 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>92 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>29,5 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>302 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>66,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>41,6 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>5021 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2516 kcal	Białko [g]	131 g	Tłuszcz [g]	92 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	29,5 g	Węglowodany [g]	302 g	W tym cukry [g]	66,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	41,6 g	Sód [mg]	5021 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2516 kcal																		
Białko [g]	131 g																		
Tłuszcz [g]	92 g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	29,5 g																		
Węglowodany [g]	302 g																		
W tym cukry [g]	66,5 g																		
Błonnik pokarmowy [g]	41,6 g																		
Sód [mg]	5021 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: kanapka z wędliną (1, 9) Obiad: kapuśniak z białej kapusty 350ml (9), makaron pełnoziarnisty 140g (1), pulpeciki w sosie pomidorowym 250g (1, 3, 7, 9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina drobiowa 60g (6, 9), ser żółty 40 g (7), mix warzyw gotowanych z pasatą pomidorową 200g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt naturalny bez laktozy 200g (7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2519 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>129 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>84 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>21 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>331 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>63,6 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>51,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>5120 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2519 kcal	Białko [g]	129 g	Tłuszcz [g]	84 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	21 g	Węglowodany [g]	331 g	W tym cukry [g]	63,6 g	Błonnik pokarmowy [g]	51,7 g	Sód [mg]	5120 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2519 kcal																		
Białko [g]	129 g																		
Tłuszcz [g]	84 g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	21 g																		
Węglowodany [g]	331 g																		
W tym cukry [g]	63,6 g																		
Błonnik pokarmowy [g]	51,7 g																		
Sód [mg]	5120 mg																		

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – PIĄTEK (17.07, 14.08, 11.09, 09.10, 06.11, 04.12)

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 drobiowa 40g (1, 9), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3, 7), pomidor 80g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa fasolkowa 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, mintaj pieczony w panierce (1, 3, 4), sałata z jogurtem 200g (7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g , 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>2018 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>106 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>67 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30,2 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>250 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>59,6 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>25,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>2780 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2018 kcal	Białko [g]	106 g	Tłuszcz [g]	67 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30,2 g	Węglowodany [g]	250 g	W tym cukry [g]	59,6 g	Błonnik pokarmowy [g]	25,2 g	Sód [mg]	2780 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2018 kcal																
Białko [g]	106 g																
Tłuszcz [g]	67 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30,2 g																
Węglowodany [g]	250 g																
W tym cukry [g]	59,6 g																
Błonnik pokarmowy [g]	25,2 g																
Sód [mg]	2780 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: mus owocowy 200g (tubka) Obiad: zupa fasolkowa 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, mintaj pieczony w panierce (1, 3, 4), sałata z jogurtem 200g (7), 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>2019 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>108 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>66 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>255 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>63 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>32,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>2695 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2019 kcal	Białko [g]	108 g	Tłuszcz [g]	66 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g	Węglowodany [g]	255 g	W tym cukry [g]	63 g	Błonnik pokarmowy [g]	32,4 g	Sód [mg]	2695 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2019 kcal																
Białko [g]	108 g																
Tłuszcz [g]	66 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g																
Węglowodany [g]	255 g																
W tym cukry [g]	63 g																
Błonnik pokarmowy [g]	32,4 g																
Sód [mg]	2695 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – PIĄTEK (17.07, 14.08, 11.09, 09.10, 06.11, 04.12)

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 drobiowa 40g (1, 9), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3, 7), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa fasolkowa 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, mintaj pieczony w panierce (1, 3, 4), brokuł z wody 200g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g , ser biały bez laktozy 100 g (7), dżem morelowy 25 g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: sok jabłkowy 300g	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2183 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>99 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>75 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>25 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>286 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>78,6 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>30,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3140 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2183 kcal	Białko [g]	99 g	Tłuszcz [g]	75 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	25 g	Węglowodany [g]	286 g	W tym cukry [g]	78,6 g	Błonnik pokarmowy [g]	30,5 g	Sód [mg]	3140 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2183 kcal																		
Białko [g]	99 g																		
Tłuszcz [g]	75 g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	25 g																		
Węglowodany [g]	286 g																		
W tym cukry [g]	78,6 g																		
Błonnik pokarmowy [g]	30,5 g																		
Sód [mg]	3140 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: mus owocowy 200g (tubka) Obiad: zupa fasolkowa 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, mintaj pieczony w panierce (1, 3, 4), brokuł z wody 200g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), margaryna roślinna 10g, ser biały bez laktozy 100 g (7), dżem morelowy bez cukru 25 g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: sok jabłkowy 300g	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2216 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>101 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>73 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>24,3 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>305 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>92,7 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3031 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2216 kcal	Białko [g]	101 g	Tłuszcz [g]	73 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	24,3 g	Węglowodany [g]	305 g	W tym cukry [g]	92,7 g	Błonnik pokarmowy [g]	37,3 g	Sód [mg]	3031 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2216 kcal																		
Białko [g]	101 g																		
Tłuszcz [g]	73 g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	24,3 g																		
Węglowodany [g]	305 g																		
W tym cukry [g]	92,7 g																		
Błonnik pokarmowy [g]	37,3 g																		
Sód [mg]	3031 mg																		

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – SOBOTA (18.07, 15.08, 12.09, 10.10, 07.11, 05.12)

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 marchewkowa z majerankiem 350ml (9), ryż biały 150g, potrawka z kurczaka z warzywami (brokuł, kalafior, cukinia, seler) 250g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g , jajko na twardo 70 g (3), polędwica sopocka 30g (9,10), kiełki 10g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń waniliowy 250g (1,3,7), płatki migdałowe 5g (8)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2204 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>119 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>63 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>22 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>304 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>70,4 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>36,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3811 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2204 kcal	Białko [g]	119 g	Tłuszcz [g]	63 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	22 g	Węglowodany [g]	304 g	W tym cukry [g]	70,4 g	Błonnik pokarmowy [g]	36,2 g	Sód [mg]	3811 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2204 kcal																
Białko [g]	119 g																
Tłuszcz [g]	63 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	22 g																
Węglowodany [g]	304 g																
W tym cukry [g]	70,4 g																
Błonnik pokarmowy [g]	36,2 g																
Sód [mg]	3811 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: gruszka Obiad: zupa marchewkowa z majerankiem 350ml (9), ryż biały 150g, potrawka z kurczaka z warzywami (brokuł, kalafior, cukinia, seler) 250g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), masło tł.82% 10g , jajko na twardo 70 g (3), polędwica sopocka 30g (9,10), papryka 40g, kiełki 10g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń waniliowy 250g (1,3,7), płatki migdałowe 5g (8)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2178 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>118 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>64 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>22 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>303 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>79,4</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>47,2</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3448 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2178 kcal	Białko [g]	118 g	Tłuszcz [g]	64 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	22 g	Węglowodany [g]	303 g	W tym cukry [g]	79,4	Błonnik pokarmowy [g]	47,2	Sód [mg]	3448 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2178 kcal																
Białko [g]	118 g																
Tłuszcz [g]	64 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	22 g																
Węglowodany [g]	303 g																
W tym cukry [g]	79,4																
Błonnik pokarmowy [g]	47,2																
Sód [mg]	3448 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – SOBOTA (18.07, 15.08, 12.09, 10.10, 07.11, 05.12)

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 marchewkowa z majerankiem 350ml (9), ryż biały 150g, potrawka z kurczaka z warzywami (brokuł, kalafior, cukinia, seler) 250g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g , jajko na twardo 70 g (3), polędwica sopocka 30g (9,10), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń waniliowy na mleku bez laktozy 250g (1,3,7), płatki migdałowe 5g (8)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2331 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>123 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>70 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>20,7 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>316 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>71,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>38,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3916 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2331 kcal	Białko [g]	123 g	Tłuszcz [g]	70 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	20,7 g	Węglowodany [g]	316 g	W tym cukry [g]	71,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	38,5 g	Sód [mg]	3916 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2331 kcal																
Białko [g]	123 g																
Tłuszcz [g]	70 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	20,7 g																
Węglowodany [g]	316 g																
W tym cukry [g]	71,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	38,5 g																
Sód [mg]	3916 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: kanapka z pasztetem (1, 3, 9) Obiad: zupa marchewkowa z majerankiem 350ml (9), ryż biały 150g, potrawka z kurczaka z warzywami (brokuł, kalafior, cukinia, seler) 250g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), margaryna roślinna 10g, jajko na twardo 70 g (3), polędwica sopocka 30g (9,10), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń waniliowy na mleku bez laktozy 250g (1,3,7), płatki migdałowe 5g (8)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2391 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>129 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>80 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>20,7 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>308 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>66,6 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>44,1 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3693 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2391 kcal	Białko [g]	129 g	Tłuszcz [g]	80 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	20,7 g	Węglowodany [g]	308 g	W tym cukry [g]	66,6 g	Błonnik pokarmowy [g]	44,1 g	Sód [mg]	3693 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2391 kcal																
Białko [g]	129 g																
Tłuszcz [g]	80 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	20,7 g																
Węglowodany [g]	308 g																
W tym cukry [g]	66,6 g																
Błonnik pokarmowy [g]	44,1 g																
Sód [mg]	3693 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – NIEDZIELA (19.07, 16.08, 13.09, 11.10, 08.11, 06.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: owsianka na mleku (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: zupa zacierkowa z włoszczyzną 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczona panierowana pierś z kurczaka 200g (1, 3, 9), surówka z marchewki i jabłka 150g (7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 60g (1), twarożek z natką 200g (7) , wędlina wieprzowa 50g (9,10), pomidorki koktajlowe 100g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: wafel ryżowy 30g, 3 szt.	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2186 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>159 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>58 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23,5 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>266 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>53,9 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3844 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2186 kcal	Białko [g]	159 g	Tłuszcz [g]	58 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23,5 g	Węglowodany [g]	266 g	W tym cukry [g]	53,9 g	Błonnik pokarmowy [g]	37 g	Sód [mg]	3844 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2186 kcal																
Białko [g]	159 g																
Tłuszcz [g]	58 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	23,5 g																
Węglowodany [g]	266 g																
W tym cukry [g]	53,9 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37 g																
Sód [mg]	3844 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: pieczone jabłko z cynamonem Obiad: zupa zacierkowa z włoszczyzną 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczona panierowana pierś z kurczaka 200g (1, 3, 9), surówka z marchewki i jabłka 150g (7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), twarożek z natką 200g (7) , wędlina wieprzowa 50g (9,10), pomidorki koktajlowe 100g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: wafel ryżowy 30g, 3 szt.	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2231 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>143 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>56 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>302 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>82 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>47,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3633 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2231 kcal	Białko [g]	143 g	Tłuszcz [g]	56 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23 g	Węglowodany [g]	302 g	W tym cukry [g]	82 g	Błonnik pokarmowy [g]	47,3 g	Sód [mg]	3633 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2231 kcal																
Białko [g]	143 g																
Tłuszcz [g]	56 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	23 g																
Węglowodany [g]	302 g																
W tym cukry [g]	82 g																
Błonnik pokarmowy [g]	47,3 g																
Sód [mg]	3633 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 3 – NIEDZIELA (19.07, 16.08, 13.09, 11.10, 08.11, 06.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: owsianka na mleku bez laktozy (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: zupa zacierkowa z włoszczyzną 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczona panierowana pierś z kurczaka 200g (1, 3, 9), buraczki na ciepło 150g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 60g (1), serek bez laktozy z natką 200g (7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: wafel ryżowy 30g, 3 szt.	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2230 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>148 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>68 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>27,6 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>264 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>49,2 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>33,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4430 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2230 kcal	Białko [g]	148 g	Tłuszcz [g]	68 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	27,6 g	Węglowodany [g]	264 g	W tym cukry [g]	49,2 g	Błonnik pokarmowy [g]	33,2 g	Sód [mg]	4430 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2230 kcal																
Białko [g]	148 g																
Tłuszcz [g]	68 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	27,6 g																
Węglowodany [g]	264 g																
W tym cukry [g]	49,2 g																
Błonnik pokarmowy [g]	33,2 g																
Sód [mg]	4430 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: pieczone jabłko z cynamonem Obiad: zupa zacierkowa z włoszczyzną 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczona panierowana pierś z kurczaka 200g (1, 3, 9), buraczki na ciepło 150g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), twarożek bez laktozy z natką 200g (7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: wafel ryżowy 30g, 3 szt.	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2269 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>131 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>66 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>25,7 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>305 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>79,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>43,5 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4000 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2269 kcal	Białko [g]	131 g	Tłuszcz [g]	66 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	25,7 g	Węglowodany [g]	305 g	W tym cukry [g]	79,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	43,5 g	Sód [mg]	4000 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2269 kcal																
Białko [g]	131 g																
Tłuszcz [g]	66 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	25,7 g																
Węglowodany [g]	305 g																
W tym cukry [g]	79,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	43,5 g																
Sód [mg]	4000 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska