

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – PONIEDZIAŁEK (20.07, 17.08, 14.09, 12.10, 09.11, 07.12)

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 jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (9), gotowane ziemniaki 200g, gulasz drobiowy z warzywami (cukinia, groszek, marchew) 250g (9), surówka z marchewki i jabłka 200g, kompot owocowy b/c 220ml Kolacja: masło tł.82% 10g (7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (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>2084 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>115 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>73 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>31,6 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>256 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>66 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>34,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3027 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2084 kcal	Białko [g]	115 g	Tłuszcz [g]	73 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	31,6 g	Węglowodany [g]	256 g	W tym cukry [g]	66 g	Błonnik pokarmowy [g]	34,3 g	Sód [mg]	3027 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2084 kcal																
Białko [g]	115 g																
Tłuszcz [g]	73 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	31,6 g																
Węglowodany [g]	256 g																
W tym cukry [g]	66 g																
Błonnik pokarmowy [g]	34,3 g																
Sód [mg]	3027 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 jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (9), gotowane ziemniaki 200g, gulasz drobiowy z warzywami (cukinia, groszek, marchew) 250g (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>2102 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>137 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>60 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>270 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>77,4 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>43,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3165 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2102 kcal	Białko [g]	137 g	Tłuszcz [g]	60 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23,8 g	Węglowodany [g]	270 g	W tym cukry [g]	77,4 g	Błonnik pokarmowy [g]	43,2 g	Sód [mg]	3165 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2102 kcal																
Białko [g]	137 g																
Tłuszcz [g]	60 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	23,8 g																
Węglowodany [g]	270 g																
W tym cukry [g]	77,4 g																
Błonnik pokarmowy [g]	43,2 g																
Sód [mg]	3165 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – PONIEDZIAŁEK (20.07, 17.08, 14.09, 12.10, 09.11, 07.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: zupa mleczna z lanymi kluskami 300g (1,3,7), margaryna roślinna 10g, pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka wrocławska 80g (1), 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 jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (9), gotowane ziemniaki 200g, gulasz drobiowy z warzywami (cukinia, groszek, marchew) 250g (9), kompot owocowy b/c 220ml Kolacja: margaryna roślinna 10g, pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), jajko na twardo 70g (3), polędwica sopocka 30g (1, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: kefir 400 g (7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2113 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>124g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>72g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>28g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>251g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>61,5g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>29g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3112mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2113 kcal	Białko [g]	124g	Tłuszcz [g]	72g	W tym tłuszcze nasycone [g]	28g	Węglowodany [g]	251g	W tym cukry [g]	61,5g	Błonnik pokarmowy [g]	29g	Sód [mg]	3112mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2113 kcal																		
Białko [g]	124g																		
Tłuszcz [g]	72g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	28g																		
Węglowodany [g]	251g																		
W tym cukry [g]	61,5g																		
Błonnik pokarmowy [g]	29g																		
Sód [mg]	3112mg																		
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW BEZ LAKTOZY I SUROWEGO[D03/LA/M] Śniadanie: margaryna roślinna 10g, pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), szynka gotowana wieprzowa 60g (6, 10), twarożek ze szczypiorkiem bez laktozy 150g (7), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: mus owocowy 1 tubka. 200g Obiad: zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (9), gotowane ziemniaki 200g, gulasz drobiowy z warzywami (cukinia, groszek, marchew) 250g (9), 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 400 g (7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2126 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>129g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>68g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>24,4g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>264g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>75,3g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>36,3g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3305mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2126 kcal	Białko [g]	129g	Tłuszcz [g]	68g	W tym tłuszcze nasycone [g]	24,4g	Węglowodany [g]	264g	W tym cukry [g]	75,3g	Błonnik pokarmowy [g]	36,3g	Sód [mg]	3305mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2126 kcal																		
Białko [g]	129g																		
Tłuszcz [g]	68g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	24,4g																		
Węglowodany [g]	264g																		
W tym cukry [g]	75,3g																		
Błonnik pokarmowy [g]	36,3g																		
Sód [mg]	3305mg																		

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – WTOREK (21.07, 18.08, 15.09, 13.10, 10.11, 08.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: zupa mleczna z makaronem (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: zupa marchewkowa z majerankiem 350ml (9), warzywne leczo z kurczakiem 150g (9), ryż biały 150g, 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: pieczone jabłko z cynamonem 180g	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>1934 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>118 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>56 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>18,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>253 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>87 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>56,3</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3189 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	1934 kcal	Białko [g]	118 g	Tłuszcz [g]	56 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	18,8 g	Węglowodany [g]	253 g	W tym cukry [g]	87 g	Błonnik pokarmowy [g]	56,3	Sód [mg]	3189 mg
Wartość energetyczna [kcal]	1934 kcal																
Białko [g]	118 g																
Tłuszcz [g]	56 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	18,8 g																
Węglowodany [g]	253 g																
W tym cukry [g]	87 g																
Błonnik pokarmowy [g]	56,3																
Sód [mg]	3189 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 marchewkowa z majerankiem 350ml (9), warzywne leczo z kurczakiem 150g (9), ryż biały 150g, 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: pieczone jabłko z cynamonem 180g	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2359 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>141 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>76 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>25,5 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>299 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>97,4 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>56,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3652 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2359 kcal	Białko [g]	141 g	Tłuszcz [g]	76 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	25,5 g	Węglowodany [g]	299 g	W tym cukry [g]	97,4 g	Błonnik pokarmowy [g]	56,3 g	Sód [mg]	3652 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2359 kcal																
Białko [g]	141 g																
Tłuszcz [g]	76 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	25,5 g																
Węglowodany [g]	299 g																
W tym cukry [g]	97,4 g																
Błonnik pokarmowy [g]	56,3 g																
Sód [mg]	3652 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – WTOREK (21.07, 18.08, 15.09, 13.10, 10.11, 08.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: zupa mleczna z makaronem (1,7), margaryna roślinna 10g, pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), pasztet mięsno-warzywny 60g (1, 3, 9), serek wiejski bez laktozy 200g (7), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa marchewkowa z majerankiem 350ml (9), warzywne leczo z kurczakiem 150g (9), ryż biały 150g, 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: pieczone jabłko z cynamonem 180g	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2094 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>126g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>66g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>28g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>261g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>85g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>41g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3368mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2094 kcal	Białko [g]	126g	Tłuszcz [g]	66g	W tym tłuszcze nasycone [g]	28g	Węglowodany [g]	261g	W tym cukry [g]	85g	Błonnik pokarmowy [g]	41g	Sód [mg]	3368mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2094 kcal																		
Białko [g]	126g																		
Tłuszcz [g]	66g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	28g																		
Węglowodany [g]	261g																		
W tym cukry [g]	85g																		
Błonnik pokarmowy [g]	41g																		
Sód [mg]	3368mg																		
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 Obiad: zupa marchewkowa z majerankiem 350ml (9), warzywne leczo z kurczakiem 150g (9), ryż brązowy 150g, 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: pieczone jabłko z cynamonem 180g	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2404 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>145g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>74g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>27,4g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>305g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>87g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>51,5g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3575 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2404 kcal	Białko [g]	145g	Tłuszcz [g]	74g	W tym tłuszcze nasycone [g]	27,4g	Węglowodany [g]	305g	W tym cukry [g]	87g	Błonnik pokarmowy [g]	51,5g	Sód [mg]	3575 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2404 kcal																		
Białko [g]	145g																		
Tłuszcz [g]	74g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	27,4g																		
Węglowodany [g]	305g																		
W tym cukry [g]	87g																		
Błonnik pokarmowy [g]	51,5g																		
Sód [mg]	3575 mg																		

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – ŚRODA (22.07, 19.08, 16.09, 14.10, 11.11, 09.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: jaglanka na mleku 300g (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: krupnik na wywarze warzywnym 350ml (1,9), gotowane ziemniaki 200g, kotlety mielone zapiekane w piekarniku 150g (1, 3, 9), buraczki na ciepło z chrzanem 150 g (7), 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>2279 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>109 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>94 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>38,7 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>253 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>59 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>34,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3856 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2279 kcal	Białko [g]	109 g	Tłuszcz [g]	94 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	38,7 g	Węglowodany [g]	253 g	W tym cukry [g]	59 g	Błonnik pokarmowy [g]	34,4 g	Sód [mg]	3856 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2279 kcal																
Białko [g]	109 g																
Tłuszcz [g]	94 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	38,7 g																
Węglowodany [g]	253 g																
W tym cukry [g]	59 g																
Błonnik pokarmowy [g]	34,4 g																
Sód [mg]	3856 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: krupnik na wywarze warzywnym 350ml (1,9), gotowane ziemniaki 200g, kotlety mielone zapiekane w piekarniku 150g (1, 3, 9), buraczki na ciepło z chrzanem 150 g (7), 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>2361 g</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>113 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>91 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>37,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>284 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>69,1 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>43 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3794 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2361 g	Białko [g]	113 g	Tłuszcz [g]	91 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	37,8 g	Węglowodany [g]	284 g	W tym cukry [g]	69,1 g	Błonnik pokarmowy [g]	43 g	Sód [mg]	3794 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2361 g																
Białko [g]	113 g																
Tłuszcz [g]	91 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	37,8 g																
Węglowodany [g]	284 g																
W tym cukry [g]	69,1 g																
Błonnik pokarmowy [g]	43 g																
Sód [mg]	3794 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – ŚRODA (22.07, 19.08, 16.09, 14.10, 11.11, 09.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: jaglanka na mleku bez laktozy 300g (7), margaryna roślinna 10g, pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), polędwica sopocka 30g (1, 9), serek biały kanapkowy bez laktozy 60g (7), dżem truskawkowy 25g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: krupnik na wywarze warzywnym 350ml (1,9), gotowane ziemniaki 200g, kotlety mielone zapiekane w piekarniku 150g (1, 3, 9), buraczki na ciepło z chrzanem 150 g (7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: bułka pszenna 80g (1), pasta z jajka i groszku 90g (3, 7), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek wiejski bez laktozy 200g (7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2423 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>115g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>99g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>43,5g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>269g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>58,8g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>33g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4061 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2423 kcal	Białko [g]	115g	Tłuszcz [g]	99g	W tym tłuszcze nasycone [g]	43,5g	Węglowodany [g]	269g	W tym cukry [g]	58,8g	Błonnik pokarmowy [g]	33g	Sód [mg]	4061 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2423 kcal																		
Białko [g]	115g																		
Tłuszcz [g]	99g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	43,5g																		
Węglowodany [g]	269g																		
W tym cukry [g]	58,8g																		
Błonnik pokarmowy [g]	33g																		
Sód [mg]	4061 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: kanapka z masłem i wędliną (1,9,10) Obiad: krupnik na wywarze warzywnym 350ml (1,9), gotowane ziemniaki 200g, kotlety mielone zapiekane w piekarniku 150g (1, 3, 9), buraczki na ciepło z chrzanem 150 g (7), 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)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2550 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>126g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>105g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>44,5g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>284g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>47,6g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>38,9g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4470 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2550 kcal	Białko [g]	126g	Tłuszcz [g]	105g	W tym tłuszcze nasycone [g]	44,5g	Węglowodany [g]	284g	W tym cukry [g]	47,6g	Błonnik pokarmowy [g]	38,9g	Sód [mg]	4470 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2550 kcal																		
Białko [g]	126g																		
Tłuszcz [g]	105g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	44,5g																		
Węglowodany [g]	284g																		
W tym cukry [g]	47,6g																		
Błonnik pokarmowy [g]	38,9g																		
Sód [mg]	4470 mg																		

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – CZWARTEK (23.07, 20.08, 17.09, 15.10, 12.11, 10.12)

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), pomidor 100g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: krem dyniowy z curry 350ml (7, 9, 10), kasza jęczmienna 150g (1), filety drobiowe w sosie koperkowym 250 g (1, 7, 9), surówka z sałatą lodową 100g (7, 10), 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>1890 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>91 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>73 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>26,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>199 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>38 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>30 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>2721 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	1890 kcal	Białko [g]	91 g	Tłuszcz [g]	73 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	26,8 g	Węglowodany [g]	199 g	W tym cukry [g]	38 g	Błonnik pokarmowy [g]	30 g	Sód [mg]	2721 mg
Wartość energetyczna [kcal]	1890 kcal																
Białko [g]	91 g																
Tłuszcz [g]	73 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	26,8 g																
Węglowodany [g]	199 g																
W tym cukry [g]	38 g																
Błonnik pokarmowy [g]	30 g																
Sód [mg]	2721 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: nektarynka 1 szt ok. 80g Obiad: krem dyniowy z curry 350ml (7, 9, 10), kasza gryczana niepalona 150g (1), filety drobiowe w sosie koperkowym 250 g (1, 7, 9), surówka z sałatą lodową 100g (7, 10), 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>1937 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>96 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>84 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>28,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>214 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>52,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>32 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3087 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	1937 kcal	Białko [g]	96 g	Tłuszcz [g]	84 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	28,4 g	Węglowodany [g]	214 g	W tym cukry [g]	52,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	32 g	Sód [mg]	3087 mg
Wartość energetyczna [kcal]	1937 kcal																
Białko [g]	96 g																
Tłuszcz [g]	84 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	28,4 g																
Węglowodany [g]	214 g																
W tym cukry [g]	52,5 g																
Błonnik pokarmowy [g]	32 g																
Sód [mg]	3087 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – CZWARTEK (23.07, 20.08, 17.09, 15.10, 12.11, 10.12)

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: krem dyniowy z curry 350ml (7, 9, 10), kasza jęczmienna 150g (1), filety drobiowe w sosie koperkowym 250 g (1, 7, 9), marchewka oprószana 200g (1), 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), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt naturalny bez laktozy 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>1954 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>97g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>82g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>20,5g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>217g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>43,8g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>29g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>2797 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	1954 kcal	Białko [g]	97g	Tłuszcz [g]	82g	W tym tłuszcze nasycone [g]	20,5g	Węglowodany [g]	217g	W tym cukry [g]	43,8g	Błonnik pokarmowy [g]	29g	Sód [mg]	2797 mg
Wartość energetyczna [kcal]	1954 kcal																
Białko [g]	97g																
Tłuszcz [g]	82g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	20,5g																
Węglowodany [g]	217g																
W tym cukry [g]	43,8g																
Błonnik pokarmowy [g]	29g																
Sód [mg]	2797 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: kisiel 250g Obiad: krem dyniowy z curry 350ml (7, 9, 10), kasza gryczana niepalona 150g (1), filety drobiowe w sosie koperkowym 250 g (1, 7, 9), marchewka oprószana 200g (1), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: chleb graham 80g (1), margaryna roślinna 10g, wędlina drobiowa 60g (6, 9), ser żółty 40 g (7), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt naturalny bez laktozy 200g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2189 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>100g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>82g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>20,5g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>274g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>50g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>30,7g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3159 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2189 kcal	Białko [g]	100g	Tłuszcz [g]	82g	W tym tłuszcze nasycone [g]	20,5g	Węglowodany [g]	274g	W tym cukry [g]	50g	Błonnik pokarmowy [g]	30,7g	Sód [mg]	3159 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2189 kcal																
Białko [g]	100g																
Tłuszcz [g]	82g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	20,5g																
Węglowodany [g]	274g																
W tym cukry [g]	50g																
Błonnik pokarmowy [g]	30,7g																
Sód [mg]	3159 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – PIĄTEK (24.07, 21.08, 18.09, 16.10, 13.11, 11.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: owsianka na mleku 300 g (1, 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 kalafiorowa z ryżem i koperkiem 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, ryba panierowana 200g (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>1875 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>124 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>55 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>21,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>225 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>51,4 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>26,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>2798 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	1875 kcal	Białko [g]	124 g	Tłuszcz [g]	55 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	21,8 g	Węglowodany [g]	225 g	W tym cukry [g]	51,4 g	Błonnik pokarmowy [g]	26,7 g	Sód [mg]	2798 mg
Wartość energetyczna [kcal]	1875 kcal																
Białko [g]	124 g																
Tłuszcz [g]	55 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	21,8 g																
Węglowodany [g]	225 g																
W tym cukry [g]	51,4 g																
Błonnik pokarmowy [g]	26,7 g																
Sód [mg]	2798 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 kalafiorowa z ryżem i koperkiem 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, ryba panierowana 200g (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>2346 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>146 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>60 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>317 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>82,6 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>43,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3096 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2346 kcal	Białko [g]	146 g	Tłuszcz [g]	60 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23,8 g	Węglowodany [g]	317 g	W tym cukry [g]	82,6 g	Błonnik pokarmowy [g]	43,2 g	Sód [mg]	3096 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2346 kcal																
Białko [g]	146 g																
Tłuszcz [g]	60 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	23,8 g																
Węglowodany [g]	317 g																
W tym cukry [g]	82,6 g																
Błonnik pokarmowy [g]	43,2 g																
Sód [mg]	3096 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – PIĄTEK (24.07, 21.08, 18.09, 16.10, 13.11, 11.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ LAKTOZY I SUROWEGO - MODYFIKACJA [D02/LA/M] Śniadanie: owsianka na mleku bez laktozy 300 g (1, 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 kalafiorowa z ryżem i koperkiem 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, ryba panierowana 200g (1, 3, 4), leczo z cukinii 200 g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), margaryna roślinna 10g, serek bez laktozy 100 g (7), dżem morelowy 25 g, herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 200g (7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2026 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>118g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>67g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>22,3g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>241g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>59g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>26,5g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>2914 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2026 kcal	Białko [g]	118g	Tłuszcz [g]	67g	W tym tłuszcze nasycone [g]	22,3g	Węglowodany [g]	241g	W tym cukry [g]	59g	Błonnik pokarmowy [g]	26,5g	Sód [mg]	2914 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2026 kcal																		
Białko [g]	118g																		
Tłuszcz [g]	67g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	22,3g																		
Węglowodany [g]	241g																		
W tym cukry [g]	59g																		
Błonnik pokarmowy [g]	26,5g																		
Sód [mg]	2914 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: serek wiejski bez laktozy 200g (7), wafle ryżowe Obiad: zupa kalafiorowa z ryżem i koperkiem 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, ryba panierowana 200g (1, 3, 4), leczo z cukinii 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, serek bez laktozy 100 g (7), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: jogurt owocowy 200g (7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2400 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>146g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>72g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23,7g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>296g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>59g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>35,5g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3632 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2400 kcal	Białko [g]	146g	Tłuszcz [g]	72g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23,7g	Węglowodany [g]	296g	W tym cukry [g]	59g	Błonnik pokarmowy [g]	35,5g	Sód [mg]	3632 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2400 kcal																		
Białko [g]	146g																		
Tłuszcz [g]	72g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	23,7g																		
Węglowodany [g]	296g																		
W tym cukry [g]	59g																		
Błonnik pokarmowy [g]	35,5g																		
Sód [mg]	3632 mg																		

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – SOBOTA (25.07, 22.08, 19.09, 17.10, 14.11, 12.12)

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), serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu 200g (7), roszponka 40g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: barszcz ukraiński 350ml (9, 10), makaron 150g, kurczak w sosie szpinakowym 250g (1,7), 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>2173 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>124 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>83 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>25,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>240 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>68,7 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>24,2 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3265 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2173 kcal	Białko [g]	124 g	Tłuszcz [g]	83 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	25,4 g	Węglowodany [g]	240 g	W tym cukry [g]	68,7 g	Błonnik pokarmowy [g]	24,2 g	Sód [mg]	3265 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2173 kcal																
Białko [g]	124 g																
Tłuszcz [g]	83 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	25,4 g																
Węglowodany [g]	240 g																
W tym cukry [g]	68,7 g																
Błonnik pokarmowy [g]	24,2 g																
Sód [mg]	3265 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), roszponka 40g, rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: jabłko 1 szt. ok. 100g Obiad: barszcz ukraiński 350ml (9, 10), makaron pełnoziarnisty 150g, kurczak w sosie szpinakowym 250g (1,7), 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>2079 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>123 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>74 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>19,9 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>249 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>82,2 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>35,8 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3082 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2079 kcal	Białko [g]	123 g	Tłuszcz [g]	74 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	19,9 g	Węglowodany [g]	249 g	W tym cukry [g]	82,2 g	Błonnik pokarmowy [g]	35,8 g	Sód [mg]	3082 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2079 kcal																
Białko [g]	123 g																
Tłuszcz [g]	74 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	19,9 g																
Węglowodany [g]	249 g																
W tym cukry [g]	82,2 g																
Błonnik pokarmowy [g]	35,8 g																
Sód [mg]	3082 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – SOBOTA (25.07, 22.08, 19.09, 17.10, 14.11, 12.12)

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), serek wiejski bez laktozy 200g (7), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: barszcz ukraiński 350ml (9, 10), makaron 150g, kurczak w sosie szpinakowym 250g (1,7), 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)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2343 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>129g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>90g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23,7g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>261g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>69g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>24,7g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3354 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2343 kcal	Białko [g]	129g	Tłuszcz [g]	90g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23,7g	Węglowodany [g]	261g	W tym cukry [g]	69g	Błonnik pokarmowy [g]	24,7g	Sód [mg]	3354 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2343 kcal																		
Białko [g]	129g																		
Tłuszcz [g]	90g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	23,7g																		
Węglowodany [g]	261g																		
W tym cukry [g]	69g																		
Błonnik pokarmowy [g]	24,7g																		
Sód [mg]	3354 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: jabłko duszone z cynamonem 200g Obiad: barszcz ukraiński 350ml (9, 10), makaron pełnoziarnisty 150g, kurczak w sosie szpinakowym 250g (1,7), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), margaryna roślinna 10g, pasztet pieczony 60g (1, 3, 9), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: serek homogenizowany 150 g (1,7)	<table> <tr> <th colspan="2">Wartość odżywcza</th></tr> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2427 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>131g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>91g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>24,5g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>293g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>97g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>40g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3339 mg</td></tr> </table>	Wartość odżywcza		Wartość energetyczna [kcal]	2427 kcal	Białko [g]	131g	Tłuszcz [g]	91g	W tym tłuszcze nasycone [g]	24,5g	Węglowodany [g]	293g	W tym cukry [g]	97g	Błonnik pokarmowy [g]	40g	Sód [mg]	3339 mg
Wartość odżywcza																			
Wartość energetyczna [kcal]	2427 kcal																		
Białko [g]	131g																		
Tłuszcz [g]	91g																		
W tym tłuszcze nasycone [g]	24,5g																		
Węglowodany [g]	293g																		
W tym cukry [g]	97g																		
Błonnik pokarmowy [g]	40g																		
Sód [mg]	3339 mg																		

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – NIEDZIELA (26.07, 23.08, 20.09, 18.10, 15.11, 13.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: zupa mleczna z makaronem 300g (1, 7), pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 50g (1, 9), ser żółty 40g (7), mix sałat z dresingiem ziołowym 150g (1, 10), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1, 7, 9), gotowana kasza bulgur 200g (1), pieczone schab w sosie własnym 150g (9), gotowany brokuł 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: Kefir 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2241 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>135 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>77 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>29,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>267 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>65 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>41,9 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3466 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2241 kcal	Białko [g]	135 g	Tłuszcz [g]	77 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	29,8 g	Węglowodany [g]	267 g	W tym cukry [g]	65 g	Błonnik pokarmowy [g]	41,9 g	Sód [mg]	3466 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2241 kcal																
Białko [g]	135 g																
Tłuszcz [g]	77 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	29,8 g																
Węglowodany [g]	267 g																
W tym cukry [g]	65 g																
Błonnik pokarmowy [g]	41,9 g																
Sód [mg]	3466 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: zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1, 7, 9), gotowana kasza bulgur 200g (1), pieczone schab w sosie własnym 150g (9), gotowany brokuł 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: Kefir 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2349 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>139 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>78 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>29,9 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>291 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>87,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>47,1 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3571 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2349 kcal	Białko [g]	139 g	Tłuszcz [g]	78 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	29,9 g	Węglowodany [g]	291 g	W tym cukry [g]	87,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	47,1 g	Sód [mg]	3571 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2349 kcal																
Białko [g]	139 g																
Tłuszcz [g]	78 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	29,9 g																
Węglowodany [g]	291 g																
W tym cukry [g]	87,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	47,1 g																
Sód [mg]	3571 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – NIEDZIELA (26.07, 23.08, 20.09, 18.10, 15.11, 13.12)

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 wieprzowa 50g (1, 9), ser żółty 40g (7), warzywa duszone (seler, marchewka, przecier pomidorowy) 150g (10), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1, 7, 9), gotowana kasza bulgur 200g (1), pieczone schab w sosie własnym 150g (9), gotowany brokuł 200g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczona frittata z ziemniakami 400g (3, 7) herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: Kefir 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2395 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>137g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>91g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>31,2g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>269g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>68,8g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>38,4g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3091 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2395 kcal	Białko [g]	137g	Tłuszcz [g]	91g	W tym tłuszcze nasycone [g]	31,2g	Węglowodany [g]	269g	W tym cukry [g]	68,8g	Błonnik pokarmowy [g]	38,4g	Sód [mg]	3091 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2395 kcal																
Białko [g]	137g																
Tłuszcz [g]	91g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	31,2g																
Węglowodany [g]	269g																
W tym cukry [g]	68,8g																
Błonnik pokarmowy [g]	38,4g																
Sód [mg]	3091 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),warzywa duszone (seler, marchewka, przecier pomidorowy) 150g (10), herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie : mus owocowy, tubka 200g Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1, 7, 9), gotowana kasza bulgur 200g (1), pieczone schab w sosie własnym 150g (9), gotowany brokuł 200g, kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczona frittata z ziemniakami 400g (3, 7), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: Kefir 400 g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2450 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>138g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>91g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>31g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>287g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>85,2</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>42,4</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3050 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2450 kcal	Białko [g]	138g	Tłuszcz [g]	91g	W tym tłuszcze nasycone [g]	31g	Węglowodany [g]	287g	W tym cukry [g]	85,2	Błonnik pokarmowy [g]	42,4	Sód [mg]	3050 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2450 kcal																
Białko [g]	138g																
Tłuszcz [g]	91g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	31g																
Węglowodany [g]	287g																
W tym cukry [g]	85,2																
Błonnik pokarmowy [g]	42,4																
Sód [mg]	3050 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska