

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1 – PONIEDZIAŁEK (27.07, 24.08, 21.09, 19.10, 16.11, 14.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 pomidorowa z makaronem 350ml (1, 7, 9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka z warzywami (brokuł, kalafior, cukinia, seler,) 250g (1, 9), 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>2233 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>111 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>78 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>33,6 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>281 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>74 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>28 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3071 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2233 kcal	Białko [g]	111 g	Tłuszcz [g]	78 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	33,6 g	Węglowodany [g]	281 g	W tym cukry [g]	74 g	Błonnik pokarmowy [g]	28 g	Sód [mg]	3071 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2233 kcal																
Białko [g]	111 g																
Tłuszcz [g]	78 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	33,6 g																
Węglowodany [g]	281 g																
W tym cukry [g]	74 g																
Błonnik pokarmowy [g]	28 g																
Sód [mg]	3071 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 pomidorowa z makaronem 350ml (1, 7, 9), ryż gotowany 200g, potrawka z kurczaka z warzywami (brokuł, kalafior, cukinia, seler,) 250g (1, 9), 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>2093 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>120 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>61 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>23,7 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>281 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>84,9 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>37,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3054 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2093 kcal	Białko [g]	120 g	Tłuszcz [g]	61 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	23,7 g	Węglowodany [g]	281 g	W tym cukry [g]	84,9 g	Błonnik pokarmowy [g]	37,3 g	Sód [mg]	3054 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2093 kcal																
Białko [g]	120 g																
Tłuszcz [g]	61 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	23,7 g																
Węglowodany [g]	281 g																
W tym cukry [g]	84,9 g																
Błonnik pokarmowy [g]	37,3 g																
Sód [mg]	3054 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1 – WTOREK (28.07, 25.08, 22.09, 20.10, 17.11, 15.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 jarzynowa z kalafiozem 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, pieczone pulpety 150g (1, 3, 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 makreli 70g (4, 7), serek biały kanapkowy 30g (1, 9), sałata 30g, rzodkiewka 50g herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: budyń waniliowy 250g (1, 3, 7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2213 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>122 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>81 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>31,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>255 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>49,6 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>28 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3837 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2213 kcal	Białko [g]	122 g	Tłuszcz [g]	81 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	31,8 g	Węglowodany [g]	255 g	W tym cukry [g]	49,6 g	Błonnik pokarmowy [g]	28 g	Sód [mg]	3837 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2213 kcal																
Białko [g]	122 g																
Tłuszcz [g]	81 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	31,8 g																
Węglowodany [g]	255 g																
W tym cukry [g]	49,6 g																
Błonnik pokarmowy [g]	28 g																
Sód [mg]	3837 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: zupa jarzynowa z kalafiozem 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, pieczone pulpety 150g (1, 3, 9), mizeria 200g (7) 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>2201 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>127 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>86 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30,3 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>245 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>62,5 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>39,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3508 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2201 kcal	Białko [g]	127 g	Tłuszcz [g]	86 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30,3 g	Węglowodany [g]	245 g	W tym cukry [g]	62,5 g	Błonnik pokarmowy [g]	39,3 g	Sód [mg]	3508 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2201 kcal																
Białko [g]	127 g																
Tłuszcz [g]	86 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30,3 g																
Węglowodany [g]	245 g																
W tym cukry [g]	62,5 g																
Błonnik pokarmowy [g]	39,3 g																
Sód [mg]	3508 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1 – ŚRODA (01.07, 29.07, 26.08, 23.09, 21.10, 18.11, 16.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 z soczewicy z ziemniakami 350ml (9), kasza gryczana gotowana 100g, duszony indyk w sosie pieczarkowym 150g (1, 7, 9), surówka z gotowanych buraczków 200g, 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>2152 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>126 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>79 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30,6 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>246 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>51,6 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>30,3 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3411 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2152 kcal	Białko [g]	126 g	Tłuszcz [g]	79 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30,6 g	Węglowodany [g]	246 g	W tym cukry [g]	51,6 g	Błonnik pokarmowy [g]	30,3 g	Sód [mg]	3411 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2152 kcal																
Białko [g]	126 g																
Tłuszcz [g]	79 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30,6 g																
Węglowodany [g]	246 g																
W tym cukry [g]	51,6 g																
Błonnik pokarmowy [g]	30,3 g																
Sód [mg]	3411 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: arbuz plaster ok. 300g Obiad: zupa z soczewicy z ziemniakami 350ml (9), kasza gryczana gotowana 100g, duszony indyk w sosie pieczarkowym 150g (1, 7, 9), surówka z gotowanych buraczków 200g, 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>2211 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>131 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>76 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>266 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>72 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>38,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3516 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2211 kcal	Białko [g]	131 g	Tłuszcz [g]	76 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g	Węglowodany [g]	266 g	W tym cukry [g]	72 g	Błonnik pokarmowy [g]	38,7 g	Sód [mg]	3516 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2211 kcal																
Białko [g]	131 g																
Tłuszcz [g]	76 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g																
Węglowodany [g]	266 g																
W tym cukry [g]	72 g																
Błonnik pokarmowy [g]	38,7 g																
Sód [mg]	3516 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1 – CZWARTEK (2.07, 30.07, 27.08, 24.09, 22.10, 19.11, 17.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), pomidorki koktajlowe 100g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: krupnik 350ml (1, 9), kopytka 200g (1,3), schab pieczony z majerankiem 150g (9), surówka z marchewki i pora 200g (7), 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>1976 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>107 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>63 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>27,4 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>253 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>48,9 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>39,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3297 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	1976 kcal	Białko [g]	107 g	Tłuszcz [g]	63 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	27,4 g	Węglowodany [g]	253 g	W tym cukry [g]	48,9 g	Błonnik pokarmowy [g]	39,4 g	Sód [mg]	3297 mg
Wartość energetyczna [kcal]	1976 kcal																
Białko [g]	107 g																
Tłuszcz [g]	63 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	27,4 g																
Węglowodany [g]	253 g																
W tym cukry [g]	48,9 g																
Błonnik pokarmowy [g]	39,4 g																
Sód [mg]	3297 mg																
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW[D03] Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), ogórek 40g, pomidorki koktajlowe 100g, herbata czarna b/c 220 ml II śniadanie: brzoskwinia 1 szt ok. 80g Obiad: krupnik 350ml (1, 9), kopytka 200g (1,3), schab pieczony z majerankiem 150g (9), surówka z marchewki i pora 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), 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>2069 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>104 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>68 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>30 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>272 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>62,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>43,6 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3270 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2069 kcal	Białko [g]	104 g	Tłuszcz [g]	68 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g	Węglowodany [g]	272 g	W tym cukry [g]	62,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	43,6 g	Sód [mg]	3270 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2069 kcal																
Białko [g]	104 g																
Tłuszcz [g]	68 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	30 g																
Węglowodany [g]	272 g																
W tym cukry [g]	62,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	43,6 g																
Sód [mg]	3270 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1 – PIĄTEK (03.07, 31.07, 28.08, 25.09, 23.10, 20.11, 18.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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, ryba w sosie greckim (4, 9), 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>2103 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>116 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>77 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>33 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>240 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>54,2 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>28,1 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>2666 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2103 kcal	Białko [g]	116 g	Tłuszcz [g]	77 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	33 g	Węglowodany [g]	240 g	W tym cukry [g]	54,2 g	Błonnik pokarmowy [g]	28,1 g	Sód [mg]	2666 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2103 kcal																
Białko [g]	116 g																
Tłuszcz [g]	77 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	33 g																
Węglowodany [g]	240 g																
W tym cukry [g]	54,2 g																
Błonnik pokarmowy [g]	28,1 g																
Sód [mg]	2666 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 fasolkowa 350ml (7, 9), ziemniaki gotowane 200g, ryba w sosie greckim (4, 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), 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>2236 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>117 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>74 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>31 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>293 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>84,3 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>42,7 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3050 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2236 kcal	Białko [g]	117 g	Tłuszcz [g]	74 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	31 g	Węglowodany [g]	293 g	W tym cukry [g]	84,3 g	Błonnik pokarmowy [g]	42,7 g	Sód [mg]	3050 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2236 kcal																
Białko [g]	117 g																
Tłuszcz [g]	74 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	31 g																
Węglowodany [g]	293 g																
W tym cukry [g]	84,3 g																
Błonnik pokarmowy [g]	42,7 g																
Sód [mg]	3050 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1 – SOBOTA (04.07,29.08, 26.09, 24.10, 21.11, 19.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 czerwony zabieleny 350ml (7, 9), makaron pszenny 150g (1), kurczak w sosie pomidorowym z warzywami 250g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g, gotowana parówka drobiowa 100 g (9), ketchup 25g (9), musztarda 10 g (10), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: sok marchwiowy 330ml	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2039 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>111 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>78 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>18,7 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>229 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>55,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>27,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>4086 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2039 kcal	Białko [g]	111 g	Tłuszcz [g]	78 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	18,7 g	Węglowodany [g]	229 g	W tym cukry [g]	55,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	27,4 g	Sód [mg]	4086 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2039 kcal																
Białko [g]	111 g																
Tłuszcz [g]	78 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	18,7 g																
Węglowodany [g]	229 g																
W tym cukry [g]	55,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	27,4 g																
Sód [mg]	4086 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: kisiel owocowy b/c 250g, ciastko biszkopt (1, 3, 7) Obiad: barszcz czerwony zabieleny 350ml (7, 9), makaron pszenny pełnoziarnisty 150g (1), kurczak w sosie pomidorowym z warzywami 250g (9), kompot owocowy b/c 220 ml Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), gotowana parówka drobiowa 100 g (9), papryka czerwona 60 g, musztarda (10), herbata b/c 220ml Posilek dodatkowy: sok marchwiowy 330ml	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2206 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>111 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>79 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>18,9 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>275 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>64,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>35,4 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3942 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2206 kcal	Białko [g]	111 g	Tłuszcz [g]	79 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	18,9 g	Węglowodany [g]	275 g	W tym cukry [g]	64,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	35,4 g	Sód [mg]	3942 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2206 kcal																
Białko [g]	111 g																
Tłuszcz [g]	79 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	18,9 g																
Węglowodany [g]	275 g																
W tym cukry [g]	64,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	35,4 g																
Sód [mg]	3942 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 1 – NIEDZIELA (05.07, 30.08, 27.09, 25.10, 22.11, 20.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 50g (1, 9), ser żółty 40g (7), mix sałat z dresingiem ziołowym 150g (1, 10), herbata czarna b/c 220 ml Obiad: rosół z makaronem 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczona panierowana pierś z kurczaka 200g (1, 3, 9), sałata z jogurtem 120g (7), 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 400g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2062 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>144 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>68 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>27,8 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>228 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>55,4 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>32 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3137 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2062 kcal	Białko [g]	144 g	Tłuszcz [g]	68 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	27,8 g	Węglowodany [g]	228 g	W tym cukry [g]	55,4 g	Błonnik pokarmowy [g]	32 g	Sód [mg]	3137 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2062 kcal																
Białko [g]	144 g																
Tłuszcz [g]	68 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	27,8 g																
Węglowodany [g]	228 g																
W tym cukry [g]	55,4 g																
Błonnik pokarmowy [g]	32 g																
Sód [mg]	3137 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: rosół z makaronem 350ml (1, 3, 9), gotowane ziemniaki 200g, pieczona panierowana pierś z kurczaka 200g (1, 3, 9), surówka z czerwonej kapusty 200g (3, 7), 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 400g (7)	Wartość odżywcza <table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2373 kcal</td></tr> <tr> <td>Białko [g]</td><td>146 g</td></tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td><td>73 g</td></tr> <tr> <td>W tym tłuszcze nasycone [g]</td><td>28 g</td></tr> <tr> <td>Węglowodany [g]</td><td>300 g</td></tr> <tr> <td>W tym cukry [g]</td><td>103,8 g</td></tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>46,8 g</td></tr> <tr> <td>Sód [mg]</td><td>3371 mg</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2373 kcal	Białko [g]	146 g	Tłuszcz [g]	73 g	W tym tłuszcze nasycone [g]	28 g	Węglowodany [g]	300 g	W tym cukry [g]	103,8 g	Błonnik pokarmowy [g]	46,8 g	Sód [mg]	3371 mg
Wartość energetyczna [kcal]	2373 kcal																
Białko [g]	146 g																
Tłuszcz [g]	73 g																
W tym tłuszcze nasycone [g]	28 g																
Węglowodany [g]	300 g																
W tym cukry [g]	103,8 g																
Błonnik pokarmowy [g]	46,8 g																
Sód [mg]	3371 mg																

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

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

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

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

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

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

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

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

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

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

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

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

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

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

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

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

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

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

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

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

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

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

Jadłospis opracowany przez dietetyka: Katarzyna Popielawska

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – WTOREK (14.07, 11.08, 08.09, 06.10, 03.11, 01.12, 29.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – ŚRODA (15.07, 12.08, 09.09, 07.10, 04.11, 02.12, 30.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – CZWARTEK (16.07, 13.08, 10.09, 08.10, 05.11, 03.12, 31.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), pomidorki koktajlowe 100g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: 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, pomidorki koktajlowe 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 – PIĄTEK (17.07, 14.08, 11.09, 09.10, 06.11, 04.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – SOBOTA (18.07, 15.08, 12.09, 10.10, 07.11, 05.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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: 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), roszponka 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 – NIEDZIELA (19.07, 16.08, 13.09, 11.10, 08.11, 06.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 4 – PONIEDZIAŁEK (20.07, 17.08, 14.09, 12.10, 09.11, 07.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – WTOREK (21.07, 18.08, 15.09, 13.10, 10.11, 08.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – ŚRODA (22.07, 19.08, 16.09, 14.10, 11.11, 09.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – CZWARTEK (23.07, 20.08, 17.09, 15.10, 12.11, 10.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 40g (1, 9), hummus 60g (11), pomidorki koktajlowe 100g, herbata czarna b/c 220 ml Obiad: 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, pomidorki koktajlowe 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 – PIĄTEK (24.07, 21.08, 18.09, 16.10, 13.11, 11.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – SOBOTA (25.07, 22.08, 19.09, 17.10, 14.11, 12.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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 – NIEDZIELA (26.07, 23.08, 20.09, 18.10, 15.11, 13.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA -MODYFIKACJA (D02/M) Śniadanie: 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