

PONIEDZIAŁEK 31.08	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 90g (1a,c), masło 10g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (3,7), szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 80 g (1b), masło 10 g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (3,7), twarożek 60 g (7), pomidor 100 g, herbata bez cukru 250 ml.	Pieczywo pszenne 90g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), twarożek 60g (7), pasta z gotowanego indyka 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor bez skórki 80g, herbata bez cukru 250 ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Mus owocowy 100ml + biszkopty 25g (1a,7)	Mus owocowy 100g + biszkopty b/c 25 g (1a,7)	Mus owocowy 100g + biszkopty 25g (1a,7)
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Pierś z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki gotowane 200g, marchewka z groszkiem 150g (1a), kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 350ml (7.9) Pierś z kurczaka pieczona 100 g, kasza gryczana 180 g, marchewka gotowana 100 g, surówka z kapusty kiszanej 50 g, kompot owocowy bez cukru 250 ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g, ziemniaki gotowane 200g, marchewka gotowana 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Jogurt naturalny 120g (7)+ jabłko 50g	Jogurt naturalny 100g (7) + jabłko 100g	Jogurt naturalny 100g (7)
KOLACJA	Pieczywo pszenne 90g (1a), masło (7) 10g, twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g, pasztet drobiowy 50g (1a,3), ogórek 100g, herbata bez cukru 250ml	Pieczywo żytnie razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, twarożek (7) 100g, jajko gotowane 1szt. (3), pomidor i ogórek 150g, herbata bez cukru 250ml	Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, twarożek ze szczypiorkiem 100g (7), pasztet drobiowy 40g (1a,3), pomidor bez skórki 80g, herbata bez cukru 250ml

Wartość dobową: podstawowa ok. 2010 kcal/B106g/W241g/C72g/T72g/NKT30g/błonnik25g/sód1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1950 kcal/B103g/W225g/C60g/T68g/NKT26g/błonnik31g/sód1900mg, łatwostrawna ok.1920kcal/B107g/W232g/C67g/T64,0g/NKT29G/błonnik21g/sód1850mg

WTOREK 01.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku z jabłkiem (7) 250ml, pieczywo pszenne 60g (1a), masło (7) 10g, serek topiony (7) 20g, wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 30g, rzodkiewka 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml	Owsianka na mleku z jabłkiem (7) 250ml, pieczywo razowe 60g (1a), masło (7) 10g, serek twarogowy (7) 30g, wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 30g, rzodkiewka 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml	Owsianka na mleku z jabłkiem pieczonym (7) 250ml, pieczywo pszenne 60g (1a), masło (7) 10g, twarożek (7) 40g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 30g, rzodkiewka 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Budyń b/c 150ml (7)	Budyń b/c 120ml (7) + jogurt naturalny 80g (7)	Budyń b/c 120ml (7)
OBIAD	Zupa krupnik (1c,9) 350ml Pulpeciki wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż 200g, fasolka szparagowa 150g kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krupnik (1c,9) 350ml Pulpeciki wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż brązowy 180g, fasolka szparagowa 100g kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krupnik łagodna (1c,9) 350ml Pulpeciki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż 180g, fasolka szparagowa gotowana 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Serek wiejski 150g (7)	Serek wiejski 120g (7)	Serek wiejski 120g (7)
KOLACJA	Pieczywo mieszane (1a) 90g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser żółty 20g (7), papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml	Pieczywo żytnie razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twarożek (7) 40g, papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twarożek (7) 40g, pomidor bez skórki 80g, herbatka bez cukru 250ml

Wartość dobową: podstawowa ok. 2070kcal/B104g/W247g/C70g/T75g/NKT33g/błonnik 25g/sód1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1950kcal/B101g/W224g/C57g/T70g/NKT28g/błonnik31g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 1970kcal/B102g/W235g/C64g/T71g/NKT31g/błonnik22g/sód1850mg

ŚRODA 02.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTARWNA
ŚNIADANIE	Jajecznica ze szczypiorkiem (3) 100g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, serek śmietankowy (1,7,10) 20g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml	Jajecznica ze szczypiorkiem (3) 100g, pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, serek twarogowy (1,7,10) 20g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml	Jajko gotowane (3) 1 szt., pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 5g, twarożek (7) 60g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor bez skórki 80g, herbatka bez cukru 250ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Kefir 200ml (7)+ gruszka 50g	Kefir 200ml (7)+ gruszka 100gr	Kefir 200ml (7)+ gruszka bez skórki 50gr
OBIAD	Zupa jarzynowa (1,9) 350 ml Pierogi ruskie (1a,3,7) 250g, surówka z białej kapustki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (1,9) 350 ml Pierogi ze szpinakiem i twarogiem(1a,3,7) 200g, surówka z białej kapustki na jogurcie 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (1,9) 350 ml Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (1a,3,7) 200g, marchewka gotowana 150g kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Banan 120g	Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)	Banan 100g
KOLACJA	Pieczywo mieszane (1a,b,c) 80g, masło (7) 10g, sałatka z kurczakiem, jajkiem, fasolką i warzywami 150g (3,7), wędlinka wieprzowa 30g (1a,c,5,6,7,10), herbatka bez cukru 250ml	Pieczywo razowe (1b) 70g, masło (7) 5g, sałatka z kurczakiem, jajkiem, fasolką i warzywami 150g (3,7), chuda wędlinka wieprzowa 20g (1a,c,5,6,7,10), herbatka bez cukru 250ml	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 5g, twarożek ze szczypiorkiem 100g (7), chuda wędlinka wieprzowa 30g (1a,c,5,6,7,10), herbatka bez cukru 250ml

Wartość dobową: podstawowa ok. 2080kcal/B105g/W241g/C68g/T78g/NKT30g/błonnik 25g/sód 1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1950kcal/B106g/W218g/C57g/T70g/NKT26g/błonnik31g/sód1900mg, łatwostrawna ok. 1920kcal/B100g/W235g/C60g/T62g/NKT25g/błonnik21g/sód1850mg

CZWARTEK 03.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 60g, masło (7) 10g, salami (1a,3,6,8,9,10,11) 50g, ogórek 50g, herbatka bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo razowe (1b) 60g, masło (7) 10g, chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ogórek 50g, herbatka bez cukru 250ml	Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 60g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 50g, ogórek 50g, herbatka bez cukru 250ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Koktajl truskawkowy na kefirze 100ml (7) + wafle ryżowe 25g	Koktajl truskawkowy na kefirze 150ml (7) + wafle pełnoziarniste 20g	Koktajl truskawkowy na kefirze 120ml (7) + biszkopty 20g (1a,7)
OBIAD	Zupa ogórkowa (7,9) 350ml Gulasz wieprzowy duszony 100g, kasza jęczmienna 200g (1c), buraczki (100g), kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa (7,9) 350ml Gulasz z indyka duszony 100g, kasza jęczmienna 180g (1c), buraczki gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa (7,9) 350ml Gulasz z indyka duszony 100g, ziemniaki puree 200g (7), buraczki gotowane (100g), kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Sok marchewkowo-owocowy 150ml	Marchewka 100g + jabłko 50g + jogurt naturalny 80g (7)	Sok marchewkowo-owocowy 120ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem (3,4) 40g, wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru (1b,c,3,5,6,7,8) 250ml	Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem (3,4) 40g, chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 20g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru (1b,c,3,5,6,7,8) 250ml	Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem (3,4) 40g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 20g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru (1b,c,3,5,6,7,8) 250ml

Wartość dobową: podstawowa ok. 2050kcal/B101g/W246g/C65g/T72g/NKT27g/błonnik2g/sód1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1950kcal/B105g/W222g/C56g/T68g/NKT25g/błonnik31g/sód1950mg, łatwostrawna ok. 1950kcal/B100g/W232g/C62g/T66g/NKT25g/błonnik22g/sód1850mg

PIĄTEK 04.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane 90g (1a,c), masło 10g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (3,7), szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml	Chleb żytni pełnoziarnisty 80 g (1b), masło 10 g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (3,7), twarożek 60 g (7), pomidor 100 g, herbata bez cukru 250 ml.	Pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), twarożek 60g (7), pasta z gotowanego indyka 40g, pomidor bez skórki 80g, herbata bez cukru 250 ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Arbuz 120g	Arbuz 100g + kefir 100ml (7)	Arbuz 100g
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński (7,9) Filet z miruny pieczony (4) 100g, ziemniaki 200g, warzywa gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa barszcz ukraiński (7,9) Filet z miruny pieczony (4) 100g, ziemniaki 180g, warzywa gotowane 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa barszcz ukraiński (7,9) Filet z miruny duszony (4) 100g, ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Serek wiejski 150g (7)	Serek wiejski 120g (7)	Serek wiejski 120g (7)
KOLACJA	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser śmietankowy (7) 40g, rzodkiewka 70g, kakao bez cukru(7) 250ml.	Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser twarogowy (7) 40g, rzodkiewka 70g, kakao bez cukru(7) 250ml.	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser twarogowy (7) 40g, pomidor bez skórki 80g, kakao bez cukru(7) 250ml.

Wartość dobową: podstawowa ok. 2050kcal/B108g/W238g/C65g/T72g/NKT29g/błonnik 24g/sód 1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1930kcal/B107g/W218g/C57g/T68g/NKT27g/błonnik30g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 1920kcal/B103g/W225g/C60g/T65g/NKT26g/błonnik22g/sód1850mg

SOBOTA 05.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku z musem owocowym 250 ml (7), pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku z jabłkiem 250 ml (7), pieczywo razowe 60g (1b), masło 10g (7), szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (7), pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), chuda szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Serek homogenizowany naturalny 100g (7) + śliwka 50g	Serek homogenizowany naturalny 80g (7) + śliwka 80g	Serek homogenizowany 80g (7) + śliwka 50g
OBIAD	Zupa kalafiorowa (7,9) Kotlet mielony pieczony (1a,3) 100g, ziemniaki 200g, mizeria 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (7,9) Kotlet mielony pieczony (1a,3) 100g, kasza gryczana 200g, mizeria 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (7,9) Klopsik drobiowy gotowany (1a,3) 100g, ziemniaki puree 200g (7), marchew gotowana 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Pałeczki kukurydziane 30g + jogurt naturalny 100g (7)	Jogurt naturalny 120g (7) + płatki owsiane 20g	Jogurt naturalny 100g (7) + biszkopty 25g
KOLACJA	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta z kurczaka i jajka (3,7) 40g, ser śmietankowy (7) 40g, pomidor 50g, ogórek 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.	Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pasta z kurczaka i jajka (3,7) 40g, ser twarogowy (7) 40g, pomidor 50g, ogórek 20g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta z kurczaka i jajka (3,7) 40g, ser twarogowy (7) 40g, pomidor bez skórki 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.

Wartość dobową: podstawowa ok. 1980kcal/B101g/W232g/C62g/T70g/NKT27g/błonnik25g/sód 1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1920kcal/B103g/W215g/C54g/T67g/NKT25g/błonnik30g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 1880kcal/B99g/W218g/C58g/T63g/NKT24g/błonnik22g/sód1850mg

NIEDZIELA 06.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach 100g (4), ogórek kiszony 50g, herbata bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 80g (1a), masło 10g (7), ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach 100g (4), ogórek kiszony 50g, herbata bez cukru 250 ml	Pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach łagodna 100g (4), herbata bez cukru 250 ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Ciasto 150g (1a,3,7) + jogurt naturalny 100g (7)	Jogurt naturalny 120g (7) +jabłko 100g + orzechy 10g (5)	Biszkopt 50g (1a,3,7)+ jogurt naturalny 100g (7)
OBIAD	Zupa koperkowa (7,9) Kurczak duszony w sosie własnym (1a,7) 100g, ryż 200g, marchew gotowana 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa (7,9) Kurczak duszony w sosie własnym (1a,7) 100g, ryż brązowy 180g, marchew gotowana 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa (7,9) Kurczak duszony w sosie własnym (1a,7) 100g, ryż 180g, marchew gotowana 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Jogurt naturalny 100 ml (7) + kiwi 50g	Jogurt naturalny 100 ml (7)+ kiwi 50g	Jogurt naturalny 100 ml (7) + banan 50g
KOLACJA	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), ser camembert (7) 40g, pomidor 50g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.	Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), twaróg (7) 40g, pomidor 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), twarożek (7) 40g, pomidor bez skórki 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.

Wartość dobową: podstawowa ok. 2020kcal/B104g/W235g/C66g/T73g/NKT28g/błonnik 25g/sód1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1940kcal/B105g/W218g/C55g/T69g/NKT26g/błonnik30g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 1900kcal/B101g/W220g/C59g/T64g/NKT25g/błonnik22g/sód1850mg

PONIEDZIAŁEK 07.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (7), jabłko pieczone 50g, pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), wędlinka 50g (1a,c,5,6,7,10), herbata bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 250ml (7), jabłko pieczone 50g, pieczywo razowe 60g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), chuda wędlinka 50g (1a,c,5,6,7,10), herbata bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 250ml (7), jabłko pieczone 50g, pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), chuda wędlinka drobiowa 40g(1a,c,5,6,7,10), herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)	Banan 100g
OBIAD	Zupa grochówka łagodna (7,9) Kurczak duszony 100g, makaron 200g (1a,3,7), warzywa gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy łagodna (7,9) Kurczak duszony 100g, makaron pełnoziarnisty 180g (1a,b,c,3,7), warzywa gotowane 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa zupa jarzynowa z drobną kaszą (7,9) Kurczak duszony 100g, makaron 180g (1a,3,7), warzywa gotowane 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 100 ml (7) + płatki owsiane 40g	Jogurt naturalny 120 ml (7) + płatki owsiane 30g	Jogurt naturalny 100 ml (7) + płatki owsiane 30g
KOLACJA	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, twarożek z rzodkiewką (7) 80g, pasztet drobiowy 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 50g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, twarożek z rzodkiewką (7) 80g, pieczeń drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, twarożek z rzodkiewką (7) 80g, pieczeń drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor bez skórki 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.

Wartość dobową: podstawowa ok. 2070kcal/B106g/W250g/C68g/T70g/NKT27g/błonnik 25g/sód 1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1980kcal/B105g/W230g/C59g/T68g/NKT26g/błonnik31g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 19400kcal/B102g/W228g/C60g/T65g/NKT25g/błonnik22g/sód1850mg

WTOREK 08.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Jajecznica ze szczypiorkiem (3) 100g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta łososiowa 40g (3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml	Jajko gotowane 1 szt. (3), pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta łososiowa 40g (3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml	Jajko gotowane 1 szt. (3), pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta łososiowa 40g (3,4,7), pomidor bez skórki 80g, herbatka bez cukru 250ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Jabłko 100g + wafle ryżowe 30g	Jabłko 100g + wafle pełnoziarniste 20g + jogurt naturalny 100g (7)	Jabłko pieczone 100g + biszkopty 20g (1a,3,7)
OBIAD	Zupa kapuśniaczek (7,9) Makaron z twarogiem 250g (1a,3,7) i musem owocowym 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa kapuśniaczek (7,9) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem 220g (1a,b,c,3,7) i maliny 80g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (7,9) Makaron z twarogiem 220g (1a,3,7) i musem owocowym bez cukru 80g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Mus owocowy 100g + biszkopty 25g (1a,3,7)	Mus owocowy bez cukru 80g + jogurt naturalny 100g (7)	Mus owocowy 100g + biszkopty b/c 20g (1a,3,7)
KOLACJA	Pieczywo mieszane (1a) 90g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser żółty 20g (7), papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml	Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twaróg 40g (7), papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml	Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twaróg (7), pomidor bez skórki 80g, herbatka bez cukru 250ml

Wartość dobową: podstawowa ok. 2050kcal/B102g/W245g/C67g/T72g/NKT28g/błonnik25g/sód 1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1940kcal/B101g/W220g/C55g/T68g/NKT26g/błonnik31g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 1900kcal/B98g/W225g/C60g/T63g/NKT24g/błonnik22g/sód1850mg

ŚRODA 09.09	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (7) 250g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), ogórek kiszony 50g, herbatka bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku (7) 250g, pieczywo razowe wieloziarniste (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), ogórek kiszony 50g, herbatka bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (7) 250g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), herbatka bez cukru 250ml
<u>II ŚNIADANIE</u>	Kisiel 100ml + gruszka 50g	Jogurt naturalny 100ml (7) + gruszka 100g	Kisiel 80ml + gruszka obrana 50g
OBIAD	Zupa żurek (7,9) Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż 200g, surówka colesław 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek łagodny (7,9) Polędwiczki drobiowe duszone 100g (1a,7), ryż brązowy 180g, surówka z kiszonej kapusty 80g, kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa żurek łagodny (7,9) Polędwiczki drobiowe duszone 100g (1a,7), ryż 180g, marchew gotowana 150g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml
<u>PODWIECZOREK</u>	Arbuz 100g	Arbuz 80g + jogurt naturalny 100g (7)	Arbuz 80g
KOLACJA	Pieczywo mieszane (1a) 90g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek twarogowy z rzodkiewką 40g (7), herbatka bez cukru 250ml	Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek twarogowy z rzodkiewką 60g (7), herbatka bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek twarogowy z rzodkiewką 60g (7), herbatka bez cukru 250ml

Wartość dobową: podstawowa ok. 2060kcal/B103g/W244g/C64g/T73g/NKT28g/błonnik23g/sód1950mg, d. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów ok. 1950kcal/B105g/W222g/C54g/T69g/NKT26g/błonnik31g/sód1900mg, łatwostrawna ok. 1900kcal/B100g/W225g/C58g/T64g/NKT24g/błonnik22g/sód1850mg

31.08-09.09.2026 SZPITAL

.....

Alergeny:**1.Zboża zawierające gluten**, tj. pszenica(a), żyto(b), jęczmień(c), owies(d), kamut(f) lub ich odmiany hybrydowe i produkty pochodne**2.Skorupiaki** i produkty pochodne**3.Jaja** i produkty pochodne**4.Ryby** i produkty pochodne**5.Orzeszki ziemne** i produkty pochodne**6.Soja** i produkty pochodne**7.Mleko** i produkty pochodne**8.Orzechy** tj. migdały(a), orzechy laskowe (b), orzechy włoskie (c), orzechy nerkowca (d), orzeszki pekan (e), orzechy brazylijskie (f), pistacje/orzechy pistacjowe (g), orzechy makadamia (h), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego**9.Seler** i produkty pochodne**10.Gorczyca** i produkty pochodne**11.Nasiona sezamu** i produkty pochodne**12.Dwutlenek siarki** i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość soi dla produktów w postaci gotowej do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców **13.Łubin** i produkty pochodne**14.Mięczaki** i produkty pochodne