

|  | 31.01.2024   | Dieta podstawowa   | Dieta łatwostrawna  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|--|--------------|--|---|--|
|  | Śniadanie    | Płatki owsiane na mleku<br><b>Płatki owsiane górskie</b> 20g<br><b>Mleko 2%</b> 250ml<br><br>Kanapka z galaretką drobiową i dodatkami<br><b>Chleb pszenno-żytni</b> 35g<br><b>Chleb graham</b> 65g<br><b>Masło</b> 10g<br>Filet z kurczaka 80g<br>Marchew 10g<br>Groszek kons 5g<br><b>Jajko</b> 20g<br>Natka pietruszki 5g<br>Żelatyna spożywcza 10g<br>Sałata zielona 10g<br>Papryka czerwona 70g<br><br><b>Kawa zbożowa</b> 3g<br><b>Mleko 2%</b> 250ml | Płatki owsiane na mleku<br><b>Płatki owsiane górskie</b> 20g<br><b>Mleko 2%</b> 250ml<br><br>Kanapka z galaretką drobiową i dodatkami<br><b>Chleb pszenny</b> 35g<br><b>Chleb graham</b> 65g<br><b>Masło</b> 10g<br>Filet z kurczaka 80g<br>Marchew 10g<br>Groszek kons 5g<br><b>Jajko</b> 20g<br>Natka pietruszki 5g<br>Żelatyna spożywcza 10g<br>Sałata zielona 10g<br>Pomidor 60g<br><br><b>Kawa zbożowa</b> 3g<br><b>Mleko 2%</b> 250ml | Płatki owsiane na mleku<br><b>Płatki owsiane górskie</b> 20g<br><b>Mleko 2%</b> 250ml<br><br>Kanapka z galaretką drobiową i dodatkami<br><b>Chleb pszenny</b> 35g<br><b>Chleb graham</b> 65g<br><b>Masło</b> 10g<br>Filet z kurczaka 80g<br>Marchew 10g<br>Groszek kons 5g<br><b>Jajko</b> 20g<br>Natka pietruszki 5g<br>Żelatyna spożywcza 10g<br>Sałata zielona 10g<br>Papryka czerwona 70g<br><br><b>Kawa zbożowa</b> 3g<br><b>Mleko 2%</b> 250ml |
|  | II śniadanie |  |   | Kanapka z twarogiem i ogórkiem<br><b>Chleb pszenny</b> 50g<br><b>Masło</b> 5g<br><b>Twaróg półtłusty</b> 30g<br><b>Ogórek kons</b> 40g   |
|  | Obiad        | Barszcz czerwony z ziemniakami<br>Porcje rosółowe 10g<br>Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 30g<br>Kapusta włoska 10g<br>Natka pietruszki 5g  | Barszcz czerwony z ziemniakami<br>Porcje rosółowe 10g<br>Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 30g<br>Kapusta włoska 10g<br>Natka pietruszki 5g   | Barszcz czerwony z ziemniakami<br>Porcje rosółowe 10g<br>Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 30g<br>Kapusta włoska 10g<br>Natka pietruszki 5g  |

|              |   |  |   |
|--------------|---|--|---|
|              | <p><b>Śmietana 18% 5g</b><br/> <b>Mąka pszenna 5g</b><br/> Zakwas z buraków 20g<br/> Ziemniaki 200g</p> <p>Makaron z sosem bolońskim i jarzyną,<br/> sałata zielona z dresingiem<br/> <b>Makaron 4-jajeczny 80g</b><br/> Olej 5g<br/> Mięso gulaszowe wieprzowe 100g<br/> <b>Mieszanka warzywna mrożona 50g</b><br/> Koncentrat pomidorowy 20g<br/> <b>Śmietana 18% 5g</b><br/> <b>Mąka pszenna 5g</b><br/> Sałata zielona 80g<br/> <b>Kefir 2% 10g</b><br/> <b>Śmietana 18% 5g</b><br/> Rzodkiewka 5g</p> <p>Kompot 250ml<br/> Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p> | <p><b>Śmietana 18% 5g</b><br/> <b>Mąka pszenna 5g</b><br/> Zakwas z buraków 20g<br/> Ziemniaki 200g</p> <p>Makaron z sosem bolońskim i jarzyną,<br/> sałata zielona z dresingiem<br/> <b>Makaron 4-jajeczny 80g</b><br/> Olej 5g<br/> Mięso gulaszowe wieprzowe 100g<br/> <b>Mieszanka warzywna mrożona 50g</b><br/> Koncentrat pomidorowy 20g<br/> <b>Śmietana 18% 5g</b><br/> <b>Mąka pszenna 5g</b><br/> Sałata zielona 80g<br/> <b>Kefir 2% 10g</b><br/> <b>Śmietana 18% 5g</b></p> <p>Kompot 250ml<br/> Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p> | <p><b>Śmietana 18% 5g</b><br/> <b>Mąka pszenna 5g</b><br/> Zakwas z buraków 20g<br/> Ziemniaki 200g</p> <p>Makaron z sosem bolońskim i jarzyną,<br/> sałata zielona z dresingiem<br/> <b>Makaron 4-jajeczny 80g</b><br/> Olej 5g<br/> Mięso gulaszowe wieprzowe 100g<br/> <b>Mieszanka warzywna mrożona 50g</b><br/> Koncentrat pomidorowy 20g<br/> <b>Śmietana 18% 5g</b><br/> <b>Mąka pszenna 5g</b><br/> Sałata zielona 80g<br/> <b>Kefir 2% 10g</b><br/> <b>Śmietana 18% 5g</b><br/> Rzodkiewka 5g</p> <p>Kompot 250ml<br/> Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p> |
| Podwieczorek |   |  | <p>Jabłko pieczone<br/> Jabłko 150g<br/> Cynamon 3g</p>   |
| Kolacja      | <p>Kanapka z pastą z jajek i szynki<br/> z zieleniną i dodatkami<br/> <b>Chleb pszenno-żytni 35g</b><br/> <b>Chleb graham 65g</b><br/> <b>Masło 10g</b><br/> <b>Jajko 60g</b><br/> <b>Wędlina 30g</b><br/> <b>Kefir 2% 10g</b></p>  | <p>Kanapka z pastą z jajek i szynki<br/> z zieleniną i dodatkami<br/> <b>Chleb pszenny 35g</b><br/> <b>Chleb graham 65g</b><br/> <b>Masło 10g</b><br/> <b>Jajko 60g</b><br/> <b>Wędlina 30g</b><br/> <b>Kefir 2% 10g</b></p>   | <p>Kanapka z pastą z jajek i szynki<br/> z zieleniną i dodatkami<br/> <b>Chleb pszenny 35g</b><br/> <b>Chleb graham 65g</b><br/> <b>Masło 10g</b><br/> <b>Jajko 60g</b><br/> <b>Wędlina 30g</b><br/> <b>Kefir 2% 10g</b></p>  |

|  |                                |  |  |   |
|--|--------------------------------|--|--|---|
|  |                                | <b>Majonez 3g</b><br>Natka pietruszki 5g<br>Pomidor 60g<br>Mandarynka 75g<br><br>Herbata 1g<br>Woda 250ml  | <b>Majonez 3g</b><br>Natka pietruszki 5g<br>Pomidor 60g<br>Mandarynka 75g<br><br>Herbata 1g<br>Woda 250ml  | <b>Majonez 3g</b><br>Natka pietruszki 5g<br>Pomidor 60g<br>Mandarynka 75g<br><br>Herbata 1g<br>Woda 250ml   |
|  | II kolacja                     | <b>Serek wiejski 150g</b>  | <b>Serek wiejski 150g</b>  | <b>Serek wiejski 150g</b>   |
|  | Wartość odżywcza<br>jadłospisu | Wartość energetyczna: 2231,2 kcal<br>Białko: 124,1g<br>Tłuszcz: 81,6g<br>NKT: 35,8g<br>Węglowodany ogółem: 261,86g<br>Cukry: 50,51g<br>Błonnik: 23,77g<br>Sól: 4,24g | Wartość energetyczna: 2228,4 kcal<br>Białko: 123,4g<br>Tłuszcz: 80,9g<br>NKT: 35,7g<br>Węglowodany ogółem: 263,06g<br>Cukry: 48,29g<br>Błonnik: 23,05g<br>Sól: 4,06g | Wartość energetyczna: 2499,7 kcal<br>Białko: 132,7g<br>Tłuszcz: 87,3g<br>NKT: 39,2g<br>Węglowodany ogółem: 308,95g<br>Cukry: 65,7g<br>Błonnik: 26,47g<br>Sól: 4,98g |

|                        |  |
|------------------------|--|
| Dzieci (wiek w latach) | Dieta  |
| Do 1 roku życia        | Dieta oparta na słoiczkach i kaszkach przeznaczonych dla niemowląt |
| 1-3                    | Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 1/2 porcji                     |
| 4-9                    | Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 3/4 porcji                     |
| 10-18                  | Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 1 porcja                       |



Śniadanie: Dieta podstawowa  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Śniadanie: Dieta łatwostrawna



Obiad: Dieta podstawowa  
Dieta łatwostrawna  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Kolacja: Dieta podstawowa  
Dieta łatwostrawna  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów