

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.01.2024r

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
--	-----------	-------	---------

<b>DIETA 1 –</b> podstawowa	Chleb żytni 60g [gluten], Chleb graham 60g [gluten], masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. ogórek 50g, sałata kawa z mlekiem [mleko, gluten]	Kasza manna na rosole 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g pulpet rybny smażony 1 szt. [ryby, jaja, gluten, mleko i pochodne] surówka z kapusty kiszzonej 120g woda 250 ml	chleb 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] ser żółty 60g [mleko i pochodne] miód 25g sałata, pomidor 50g kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>DIETA 2 –</b> Łatwo strawna	Chleb żytni 120g [gluten], masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. Pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem [mleko, gluten]	Kasza manna na rosole 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym 1 szt. [ryby, jaja, gluten, mleko i pochodne] surówka z marchwi i jabłka 120g woda 250 ml	chleb 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] pasta twarogowa 70g [mleko i pochodne] miód 25g sałata, pomidor 50g kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>DIETA 9 –</b> bogatobiałkowa	Chleb żytni 120g [gluten], masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. Pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II śń:</b> kasza manna	Kasza manna na rosole 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g pulpet rybny smażony 1 szt. [ryby, jaja, gluten, mleko i pochodne] surówka z kapusty kiszzonej 120g woda 250 ml <b>podwieczorek:</b> kanapka z serem	chleb 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] pasta twarogowa 70g [mleko i pochodne] miód 25g sałata, pomidor 50g kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>DIETA 3 –</b> Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu <b>POOPERACYJNA</b>	Chleb żytni 120g [gluten], masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. Pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem [mleko, gluten] pooperacyjna, gastroenterologia: jabłko pieczone	Kasza manna na rosole 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym 1 szt. [ryby, jaja, gluten, mleko i pochodne] surówka z marchwi i jabłka 120g woda 250 ml pooperacyjna, gastroenterologia: marchewka gotowana 120g	chleb 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] pasta twarogowa 70g [mleko i pochodne] miód 25g sałata, pomidor 50g kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>DIETA 6 –</b> Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120g [gluten], masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II śniadanie</b> kanapka z serem [gluten, mleko]	Kasza manna na rosole 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g pulpet rybny smażony 1 szt. [ryby, jaja, gluten, mleko i pochodne] surówka z kapusty kiszzonej 120g woda 250 ml <b>Podwieczorek:</b> surówka z kapusty czerwonej	Chleb razowy 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] pasta twarogowa 100g [mleko i pochodne] sałata, pomidor 50g kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>DIETA –</b> Niskoenergetyczna	Chleb razowy 120g [gluten], masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem [mleko, gluten]	Kasza manna na rosole 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g Ryba gotowana 1 szt. [ryby] surówka z kapusty kiszzonej 120g woda 250 ml	Chleb razowy 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] pasta twarogowa 100g [mleko i pochodne] sałata, pomidor 50g kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>DIETA P3 IXb –</b> <b>Mielona,</b>	Chleb żytni 120g [gluten], masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. Pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem [mleko, gluten]	Kasza manna na rosole 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym 1 szt. [ryby, jaja, gluten, mleko i pochodne] Marchewka gotowana 120g woda 250 ml	chleb 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] pasta twarogowa 70g [mleko i pochodne] miód 25g sałata, pomidor 50g kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>DIETA IXa</b> <b>Miksowana</b>	kasza manna na maśle serek homogenizowany	Zupa szpinakowa z ziemniakami i mięsem drobiowym Woda 250ml	zupa szpinakowa z ziemniakami i mięsem drobiowym <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>Dieta WE</b> <b>Wegetariańska</b>	Chleb żytni 120g [gluten], masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. Pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem [mleko, gluten]	Kasza manna na rosole jarskim 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g pulpet rybny smażony 1 szt. [ryby, jaja, gluten, mleko i pochodne] surówka z kapusty kiszzonej 120g woda 250 ml	chleb 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] pasta twarogowa 70g [mleko i pochodne] miód 25g sałata, pomidor 50g kawa z mlekiem [mleko, gluten] <b>II K: jogurt pitny</b>
<b>Dieta ML</b>	Chleb żytni 120g [gluten],	Kasza manna na rosole 250ml [gluten,	chleb 90g [gluten]

<b>Bezmleczna</b>	Masło roślinne 15g pasta z ciecierzycy 100g mandarynka 1 szt. Pomidor 50g, sałata herbata	seler] Ziemniaki 180g-250g pulpet rybny 80g w sosie koperkowym (niezabielany) [ryby, jaja, gluten, mleko i poходne] surówka z marchwi i jabłka 120g woda 250ml	masło roślinne 15g tuńczyk w oleju [ryby] sałata, pomidor 50g herbata
<b>Dieta GL Bezglutenowa</b>	Chleb bezglutenowy 120g [gluten], Masło 15g [mleko i pochodne] pasta z ciecierzycy 50g jogurt naturalny 150g [mleko i pochodne] mandarynka 1 szt. Pomidor 50g, sałata herbata	Kasza manna na rosole 250ml [gluten, seler] Ziemniaki 180g-250g Ryba gotowana 1 szt. [ryby] surówka z marchwi i jabłka 120g woda 250 ml	chleb bezglutenowy 90g [gluten] masło 15g [mleko i pochodne] pasta twarogowa 70g [mleko i pochodne] miód 25g sałata, pomidor 50g herbata <b>II K: jogurt pitny</b>

\* w szpitalu przestrzegane są także pozostałe diety jak np. wegańska, ubogopurynowa inne.

**Alergeny:** chleb [gluten], masło [mleko i pochodne], ser żółty [mleko i pochodne], mozzarella [mleko i pochodne], pulpet rybny w sosie koperkowym [ryby, jaja kurze, gluten, mleko i pochodne], ser twarogowy [mleko i pochodne], tuńczyk [ryby], kasza manna [gluten, mleko i pochodne], serek homogenizowany [mleko i pochodne], tuńczyk w oleju [ryby]

W naszej kuchni używane są produkty i przyprawy, które mogą zawierać śladowe ilości alergenów tj. gluten, jaja, mleko i pochodne, seler, soja ryby, skorupiaki, gorczyca, orzechy, dwutlenek siarki

#### MAKROSKŁADNIKI W DIECIE - Łatwo strawnej

	kcal	białko	tłuszcz	węglowodany ogółem
<b>Śniadanie</b>	667,5	31,6	34,5	66,4
<b>Obiad</b>	782,7	25,6	24,3	128,2
<b>Kolacja</b>	905,7	32,8	58,3	263,6
<b>SUMA</b>	<b>2356</b>	<b>90</b>	<b>117,1</b>	<b>263,6</b>