Jadłospis – 17-26.02.2024r.

(zastrzegamy możliwość potrawy, produktu w jadłospisie)

Charakterystka diet :

-> ***Dieta Cukrzycowa - (Dieta z ograniczeniem łatwo strawnych węglowodanów)***

-> ***Dieta – Os/WTR/WT/NR- (Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem sodu/Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego/Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/Dieta niskoresztkowa)***

Alergeny :

1. **GLUTEN**
2. **SKORUPIAKI i produkty pochodne**
3. **JAJA i produkty pochodne**
4. **RYBY i produkty pochodne**
5. **ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne**
6. **SOJA i produkty pochodne**
7. **MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**
8. **ORZECHY**
9. **SELER i produkty pochodne**
10. **GORCZYCA i produkty pochodne**
11. **NASIONA SEZAMU i produkty pochodne**
12. **DWUTLENEK SIARKI**
13. **ŁUBIN i produkty pochodne**
14. **MIĘCZAKI i produkty pochodne**

Dieta Podstawowa

17.02	Posiłek	Alergeny

Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zupa mleczna z makaronem Pasta szpinakowa, szynka beskidzka, sałata, ogórek, papryka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Ogórkowa Ziemniaki Roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym Fasolka szparagowa Kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Brzoskwinia	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata Pieczeń z dipem jogurtowo-koperkowym, polędwica drobiowa, ogórek kisozny, kiwi	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2196.02
Białko	145.32 G
Węglowodany	270.6 G
Cukry proste w tym węglowodany proste <10%	61.83G
Tłuszcze	62.33 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.86 G
Błonnik	25.3 G
Sól	2,5G

Dieta Cukrzycowa

17.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, Pasta szpinakowa, szynka beskidzka, sałata, ogórek, papryka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Ogórkowa Ziemniaki Roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym Fasolka szparagowa Woda z cytryną	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Brzoskwinia	

Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata Pieczeń z dipem jogurtowo-koperkowym, polędwica drobiowa, ogórek kisozny, kiwi	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2106.89
Białko	144.81 G
Węglowodany	240.33 G
Cukry proste w tym cukry proste <10%	48.88 G
Tłuszcze	65.58 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.48 G
Błonnik	28.83 G
Sól	2.5 G

Dieta łatwostrawna

17.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zupa mleczna z makaronem Pasta szpinakowa, szynka beskidzka, sałata, ogórek, papryka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Ogórkowa Ziemniaki Roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym Fasolka szparagowa Kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Brzoskwinia	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata Pieczeń z dipem jogurtowo-koperkowym, polędwica drobiowa, sałata, kiwi	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2196.02
Białko	145.32 G
Węglowodany	270.6 G

Cukry proste w tym węglowodany proste <10%	61.83G
Tłuszcze	62.33 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.86 G
Błonnik	25.3 G
Sól	2,5G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

17.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zupa mleczna z makaronem Pasta szpinakowa, szynka beskidzka, sałata, brzoskwinia, pomidor	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Ryżowa jarska Ziemniaki Roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym Buraczki Kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Brzoskwinia	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata Pieczeń z dipem jogurtowo-koperkowym, polędwica drobiowa, sałata, jabłko gotowane	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2196.02
Białko	145.32 G
Węglowodany	270.6 G
Cukry proste w tym węglowodany proste <10%	61.83G
Tłuszcze	62.33 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.86 G
Błonnik	25.3 G
Sól	2,5G

Dieta Podstawowa

18.02.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zupa budyniowa	1,7 1,7

	Szynkowa, gzika ze szczypiorkiem, ogórek miszony, rzodkiewka, sałata, roszponka	7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole Ziemniaki purre udko duszone w sosie Kalafior got z masełkiem Kompot	1,3 1,7 7
Podwieczorek 17:00	Serek waniliowy	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, budyń z syropem owocowym, szynka drobiowa, ogórek, banan	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2402.6
Białko	151.77 G
Węglowodany	311.31 G
Cukry proste w tym cukry proste <10g	105.72 G
Tłuszcze	69.03 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.56 G
Błonnik	40.52 G
Sól	1,9 G

<u>Dieta Cukrzycowa</u>

18.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, Szynkowa, gzika ze szczypiorkiem, ogórek miszony, rzodkiewka, sałata, roszponka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole Ziemniaki purre udko duszone w sosie Kalafior got z masełkiem Woda z cytryną	1,3 1,7 7
Podwieczorek 17:00	Serek waniliowy	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, ser żółty, szynka drobiowa, ogórek, banan	1,7 1,7

Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2118.99
Białko	141.41 G
Węglowodany	244.37 G
Cukry proste ogółem tym cukry proste <10%	48.42 G
Tłuszcze	70.14 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.37 G
Błonnik	40 G
Sól	1,9 G

Dieta łatwostrawna

18.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zupa budyniowa Szynkowa, twaróg z koperkiem ogórek małosolny, pomidor, sałata,	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole Ziemniaki purre udko duszone w sosie Kalafior got z masełkiem Kompot	1,3 1,7 7
Podwieczorek 17:00	Serek waniliowy	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, budyń z syropem owocowym, szynka drobiowa, sałata, banan	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2402.6
Białko	151.77 G
Węglowodany	311.31 G
Cukry proste w tym cukry proste <10g	105.72 G
Tłuszcze	69.03 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.56 G
Błonnik	40.52 G
Sól	1,9 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

18.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zupa budyniowa Szynkowa,twaróg z koperkiem, sałata, pomidor	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole Ziemniaki purre udko gotowane w sosie własnym Warzywa gotowane Kompot	1,3 1,7
Podwieczorek 17:00	Serek waniliowy	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, budyń z syropem owocowym, szynka drobiowa, sałata, banan	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2402.6
Białko	151.77 G
Węglowodany	311.31 G
Cukry proste w tym cukry proste <10g	105.72 G
Tłuszcze	69.03 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.56 G
Błonnik	40.52 G
Sól	1,9 G

Dieta Podstawowa

19.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, kasza manna na mleku, pasta rybna z ogórkiem kiszonym, rzodkiewka, pomidor, sałata	1,7 1,4,7
Obiad 12:30	Krem z groszku zielonego z grzanką, ryż, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, marchewka gotowana, kompot	1,7 1
Podwieczorek 17:00	Jogurt owocowy	7

Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, ogórek zielony, pomidor	1,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2440
Białko	105.29 G
Węglowodany	324.97 G
Cukry proste w tym cukry ogółem <10 %	76.86 G
Tłuszcze	83 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.22 G
Błonnik	33.78 G
Sól	1.9 G

Dieta Cukrzycowa

19.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, pasta rybna z ogórkiem kiszonym, rzodkiewka, pomidor, sałata	1,7 1,4,7
Obiad 12:30	Krem z groszku zielonego z grzanką, ryż, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, marchewka gotowana, woda z cytryną	1,7 1
Podwieczorek 17:00	Jogurt owocowy	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, ogórek zielony, pomidor	1,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2210.98
Białko	96.46 G
Węglowodany	280.29 G
Cukry proste w tym cukry proste <10%	68 G
Tłuszcze	80.85 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.83 G
Błonnik	36.18 G

Sól	2 G

Dieta łatwostrawna

19.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, kasza manna na mleku, pasta rybna z twarożkiem, rzodkiewka, pomidor, sałata	1,7 1,4,7
Obiad 12:30	Krem z groszku zielonego z grzanką, ryż, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, marchewka gotowana, kompot	1,7 1
Podwieczorek 17:00	Jogurt owocowy	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, salata, pomidor	1,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2031.09
Białko	103.72 G
Węglowodany	259.92 G
Cukry proste	67.92 G
Tłuszcze	67.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.17 G
Błonnik	33.46 G
Sól	1,5 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

19.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, kasza manna na mleku, tyrolska, poledwica, brzoskwinia, pomidor, sałata	1,7 1,4,7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami jarska, ryż, kurczak w sosie potrawkowym, marchewka gotowana, kompot	1,7 1

Podwieczorek 17:00	Jogurt owocowy	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka jarzynowa z jogurtem, polędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2031.09
Białko	103.72 G
Węglowodany	259.92 G
Cukry proste	67.92 G
Tłuszcze	67.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.17 G
Błonnik	33.46 G
Sól	1,5 G

<u>Dieta Podstawowa</u>

20.02.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki jaglane na mleku Ser żółty, beskidzka, ogórek kiszony, papryka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Pomidorowa Ziemniaki Łopatka duszona z porą i pieczarkami, buraczki zasmażane Kompot	1,7
Podwieczorek 17:00	Sok owocowy	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, pasta jajaeczna polędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 3
Posiłek nocny	Skyr z owocami	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2193.19
Białko	85.72 G

Węglowodany	344.45 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	67.92 G
Tłuszcze	64.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	2.17 G
Błonnik	33.46 G
Sól	1,4 G

Dieta Cukrzycowa

20.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, Ser żółty, beskidzka, ogórek kiszony, papryka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Pomidorowa Ziemniaki Łopatka duszona z porą i pieczarkami, buraczki zasmażane Woda z cytryną	1,7
Podwieczorek 17:00	Arbuz	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, pasta jajaeczna polędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 3
Posiłek nocny	Skyr naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2100.89
Białko	116.89 G
Węglowodany	244.85 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	46.76 G
Tłuszcze	75.55 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.56 G
Błonnik	116.89 G
Sól	2.1 G

Dieta łatwostrawna

20.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki jaglane na mleku Ser żółty, beskidzka, ogórek kiszony, papryka	1,7 1,7 7

Obiad 12:30	Pomidorowa Ziemniaki Łopatka duszona z porą i pieczarkami, buraczki zasmażane Kompot	1,7
Podwieczorek 17:00	Arbuz	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, pasta jajaeczna polędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 3
Posiłek nocny	Skyr z owocami	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2193.19
Białko	85.72 G
Węglowodany	344.45 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	67.92 G
Tłuszcze	64.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	2.17 G
Błonnik	33.46 G
Sól	1,4 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

20.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki jaglane na mleku Twarożek z koperkiem, polędwica drobiowa, sałata, jabłko gotowane	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Pomidorowa Ziemniaki Bitka wieprzowa w sosie własnym z warzywami, buraczki Kompot	1,7
Podwieczorek 17:00	Arbuz	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, pasta jajaeczna polędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 3
Posiłek nocny	Skyr z owocami	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2193.19
Białko	85.72 G
Węglowodany	344.45 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	67.92 G
Tłuszcze	64.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	2.17 G
Błonnik	33.46 G
Sól	1,4 G

Dieta Podstawowa

21.02.	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, kasza jaglana na mleku, beskidzka, pasta tuńczykowa, ogórek kiszony, pomidor, sałata	1,7 1,7, 4
Obiad 12:30	Barszcz biały Makaron kokardki z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym Kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Banan	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, ser żółty, polędwica drobiowa, ogórek, pomidor	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowy z płatkami lub kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2193.19
Białko	85.72 G
Węglowodany	344.45 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	109.47 G
Tłuszcze	64.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.79 G
Błonnik	51.74 G
Sól	2,1 G

Dieta Cukrzycowa

21.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, beskidzka, pasta tuńczykowa, ogórek kiszony, pomidor, sałata	1,7 1,7, 4
Obiad 12:30	Barszcz biały Makaron kokardki z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym Woda z cytryną	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Banan	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, ser żółty, polędwica drobiowa, ogórek, pomidor	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowy z płatkami lub kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2169.97
Białko	90.17 G
Węglowodany	324.33 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	92.58 G
Tłuszcze	65.4 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	24.8 G
Błonnik	52.92 G
Sól	2.5 G

Dieta łatwostrawna

21.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, kasza jaglana na mleku, beskidzka, pasta tuńczykowa, ogórek kiszony, pomidor, sałata	1,7 1,7, 4
Obiad 12:30	Barszcz biały Makaron kokardki z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym Kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Banan	

Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, ser żółty, polędwica drobiowa,sałata, pomidor	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowy z płatkami lub kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2193.19
Białko	85.72 G
Węglowodany	344.45 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	109.47 G
Tłuszcze	64.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.79 G
Błonnik	51.74 G
Sól	2,1 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

21.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, kasza jaglana na mleku, beskidzka, pasta tuńczykowa, pomidor, sałata	1,7 1,7, 4
Obiad 12:30	Grysikowa z natką pietruszki Makaron kokardki z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym Kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Banan	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, gzika z jogurtem i koperkiem, polędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowy z płatkami lub kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2193.19
Białko	85.72 G
Węglowodany	344.45 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	109.47 G
Tłuszcze	64.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.79 G

Błonnik	51.74 G
Sól	2,1 G

Dieta Podstawowa

22.02.	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki owsiane na mleku, jajecznica ze szczypiorkiem, ogórek kiszony, pomidor, sałata	1,7 1,3,7
Obiad 12:30	Krupnik z natka pietruszki Pyzy z farszem szpinakowym z cebulką, surówka colesław, kompot	1 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt naturalny	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka grecka z serem feta, szynka drobiowa, ogórek zielony	1,7 7
Posiłek nocny	Hochland serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2573.39
Białko	116.28 G
Węglowodany	304.93 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	73.97 G
Tłuszcze	101.95 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	45.81 G
Błonnik	35.66 G
Sól	2,5 G

Dieta Cukrzycowa

22.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, , jajecznica ze szczypiorkiem, ogórek kiszony, pomidor, sałata	1,7 1,3,7

Obiad 12:30	Krupnik z natka pietruszki Pyzy z farszem szpinakowym z cebulką, surówka colesław, woda z cytryna	1 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt naturalny	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka grecka z serem feta, szynka drobiowa, ogórek zielony	1,7 7
Posiłek nocny	Hochland serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2353.89
Białko	108.68 G
Węglowodany	274.81 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	54.43 G
Tłuszcze	93.19 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	40.62 G
Błonnik	37.65 G
Sól	3 G

Dieta łatwostrawna

22.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki owsiane na mleku, jajecznica ze szczypiorkiem, ogórek kiszony, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Krupnik z natka pietruszki Pyzy z farszem szpinakowym z cebulką, surówka colesław, kompot	1 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt naturalny	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, kaszka z przecierem owocowym, szynka drobiowa, ogórek zielony, pomidor	1,7 7
Posiłek nocny	Hochland serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2573.39

Białko	116.28 G
Węglowodany	304.93 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	73.97 G
Tłuszcze	101.95 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	45.81 G
Błonnik	35.66 G
Sól	2,5 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

22.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki owsiane na mleku, jajecznicbiałka gotowane, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Krupnik jarski z natka pietruszki Pyzy z farszem szpinakowym z masłem, seler gotowany kompot	1 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt naturalny	7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, kaszka z przecierem owocowym, szynka drobiowa, sałata, pomidor	1,7 7
Posiłek nocny	Hochland serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2573.39
Białko	116.28 G
Węglowodany	304.93 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	73.97 G
Tłuszcze	101.95 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	45.81 G
Błonnik	35.66 G
Sól	2,5 G

Dieta Podstawowa

23.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki ryżowe na mleku, tyrolska, pasta	1,7 1,7

	twarogowo-pomidorowa, rukola, sałata, pomidor	
Obiad 12:30	Zupa krem z warzyw z grzanką ryż, filet zapiekany w sosie pomidorowym, brokuły kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Wafelek b/czekolady	1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka z makaronem tortelini, rukolą i pomidorkami, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, pomidor	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2576.99
Białko	130.14 G
Węglowodany	292.05 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	72.46 G
Tłuszcze	104.01 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.11 G
Błonnik	40.97 G
Sól	2,1 G

<u>Dieta Cukrzycowa</u>

23.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, tyrolska, pasta twarogowo-pomidorowa, rukola, sałata, pomidor	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa krem z warzyw z grzanką ryż, filet zapiekany w sosie pomidorowym, brokuły woda z cytryną	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Wafelek b/czekolady	1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka z makaronem tortelini, rukolą i pomidorkami, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, pomidor	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2393.91
Białko	117.31 G
Węglowodany	297.22 G
Cukry proste ogółem w tymcukry proste <10%	56.87 G
Tłuszcze	87.19 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.15 G
Błonnik	46.55 G
Sól	2.1 G

Dieta łatwostrawna

23.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki ryżowe na mleku, tyrolska, pasta twarogowo-pomidorowa, rukola, sałata, pomidor	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa krem z warzyw z grzanką ryż, filet zapiekany w sosie pomidorowym, brokuły kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Wafelek b/czekolady	1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka z makaronem tortelini, rukolą i pomidorkami, polędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2576.99
Białko	130.14 G
Węglowodany	292.05 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	72.46 G
Tłuszcze	104.01 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.11 G
Błonnik	40.97 G
Sól	2,1 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

23.02	Posiłek	Alergeny

Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki ryżowe na mleku, dżem, pasta twarogowo-pomidorowa, sałata, pomidor	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa krem jarski z warzyw z grzanką ryż, filet zapiekany w sosie pomidorowym, warzywa po włosku kompot	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Wafelek b/czekolady	1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałatka z makaronem ryżowym, polędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2576.99
Białko	130.14 G
Węglowodany	292.05 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10%	72.46 G
Tłuszcze	104.01 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.11 G
Błonnik	40.97 G
Sól	2,1 G

Dieta Podstawowa

24.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zacierka na mleku, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, sałata, pomidor, papryka	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony, ziemniaki, leczo z chudą kiełbaską, pieczarkami i papryką, kompot	1,7

Podwieczorek 17:00	Herbatniki	1,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, serek śmietankowy, szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka, ogórek małosolny	1,7 7
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2127.44
Białko	109.24 G
Węglowodany	278.82 G
Cukry proste w tym cukry proste <10%	82.04 G
Tłuszcze	68.54 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.41 G
Błonnik	44.09 G
Sól	2.4 G

Dieta Cukrzycowa

24.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, kawa inka, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, sałata, pomidor, papryka	1,7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony, ziemniaki, leczo z chudą kiełbaską, pieczarkami i papryką, woda z cytryną	1,7
Podwieczorek 17:00	Herbatniki	1,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, serek śmietankowy, szynka drobiowa, sałata, rzodkiewka, ogórek małosolny	1,7 7
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2125.62
Białko	116.56 G
Węglowodany	273.85 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	75.47 G
Tłuszcze	67.38 G

Nasycone kwasy tłuszczowe	25.77 G
Błonnik	51 G
Sól	2.5 G

Dieta łatwostrawna

24.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zacierka na mleku, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, sałata, pomidor, papryka	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony, ziemniaki, leczo z chudą kiełbaską, pieczarkami i papryką, kompot	1,7
Podwieczorek 17:00	Herbatniki	1,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, serek śmietankowy, szynka drobiowa, sałata, pomidor, ogórek małosolny	1,7 7
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2127.44
Białko	109.24 G
Węglowodany	278.82 G
Cukry proste w tym cukry proste <10%	82.04 G
Tłuszcze	68.54 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.41 G
Błonnik	44.09 G
Sól	2.4 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

24.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, zacierka na mleku, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, sałata, pomidor, banan	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony, ziemniaki, leczo z chudą kiełbaską, cukinią i marchewką,selerem, pietruszką, kompot	1,7

Podwieczorek 17:00	Herbatniki	1,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, twaróg z koperkiem, szynka drobiowa, sałata, pomidor	1,7 7
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2127.44
Białko	109.24 G
Węglowodany	278.82 G
Cukry proste w tym cukry proste <10%	82.04 G
Tłuszcze	68.54 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.41 G
Błonnik	44.09 G
Sól	2.4 G

Dieta Podstawowa

25.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, ryż na mleku, szynkowa, parówka na ciepło, ketchup, sałata, banan, rzodkiewka	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlet schabowy panierowany, kapusta gotowana z maselkiem, kompot	1,3 1,3 7
Podwieczorek 17:00	Sok jabłkowy	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, delikatny paprykarz, polędwica drobiowa, pomidor, ogórek zielony	1,7 1,4
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe bez cukru	1,3

Wartość odżywcza	

Kcal	2393.49
Białko	117.61 G
Węglowodany	301.93 G
Cukry proste	83.92 G
Tłuszcze	85.81 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.47 G
Błonnik	39.44 G
Sól	1.9 G

Dieta Cukrzycowa

	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, szynkowa, parówka na ciepło, ketchup, sałata, banan, rzodkiewka	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlet schabowy panierowany, kapusta gotowana z maselkiem, woda z cytryną	1,3 1,3 7
Podwieczorek 17:00	Sok jabłkowy	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, delikatny paprykarz, polędwica drobiowa, pomidor, ogórek zielony	1,7 1,4
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe bez cukru	1,3

Wartość odżywcza	
Kcal	2288.99
Białko	116.55 G
Węglowodany	278.54 G
Cukry proste	52.7 G
Tłuszcze	84.18 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.03 G
Błonnik	42.71 G
Sól	1.9 G

Dieta łatwostrawna

25.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, ryż na mleku, szynkowa, parówka na ciepło, ketchup, sałata, banan,	1,7 1,7 1

	rzodkiewka	
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki, Schab duszony w sosie własnym w jarzynach, kapusta gotowana z maselkiem, kompot	1,3 1 7
Podwieczorek 17:00	Sok jabłkowy	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, delikatny paprykarz, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1,4
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe bez cukru	1,3

Wartość odżywcza	
Kcal	2393.49
Białko	117.61 G
Węglowodany	301.93 G
Cukry proste	83.92 G
Tłuszcze	85.81 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.47 G
Błonnik	39.44 G
Sól	1.9 G

<u>Dieta – Os/WTR/WT/NR</u>

	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, ryż na mleku, szynkowa, parówka na ciepło, ketchup, sałata, banan, rzodkiewka	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki, Schab duszony w sosie własnym w jarzynach, buraczki, kompot	1,3 1
Podwieczorek 17:00	Sok jabłkowy	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, delikatny paprykarz, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1,4
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe bez cukru	1,3

Wartość odżywcza	
Kcal	2393.49
Białko	117.61 G
Węglowodany	301.93 G
Cukry proste	83.92 G
Tłuszcze	85.81 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.47 G
Błonnik	39.44 G
Sól	1.9 G

Dieta Podstawowa

26.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki jęczmienna na mleku, beskidzka, jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym, papryka żółta, rzodkiewka, sałata	1,7 1,7 3,7
Obiad 12:30	Zupa koperkowa z lanymi kluskami Kopytka, gulasz wieprzowo-warzywny, surówka z kapusty kisoznej, marchewki i jabłka, kompot	1,3 1,3
Podwieczorek 17:00	Jabłko gotowane	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, ryż na mleku z jogurtem i brzoskwinką, polędwica, kiełki, ogórek kiszony	1,7 1,7
Posiłek nocny	Mus owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2234.87
Białko	112.72 G
Węglowodany	282.61 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	87.39 G
Tłuszcze	77.4 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	2.1 G
Błonnik	30.2 G
Sól	2.1 G

Dieta Cukrzycowa

26.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, beskidzka, jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym, papryka żółta, rzodkiewka, sałata	1,7 1,7 3,7
Obiad 12:30	Zupa koperkowa z lanymi kluskami Kopytka, gulasz wieprzowo-warzywny, surówka z kapusty kisoznej, marchewki i jabłka, woda z cytryna	1,3 1,3
Podwieczorek 17:00	Jabłko gotowane	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, sałata lodowa z jogurtem i rzodkiewką, polędwica, kiełki, ogórek kiszony	1,7 1,7
Posiłek nocny	Warzywa świeże słupki z pastą z szynki	

Wartość odżywcza	
Kcal	2180.98
Białko	116.94 G
Węglowodany	245.13 G
Cukry proste	55.51 G
Tłuszcze	84.26 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.97 G
Błonnik	39.14 G
Sól	2.2 G

Dieta łatwostrawna

26.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki jęczmienna na mleku, beskidzka, jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym, jabłko got. rzodkiewka, sałata	1,7 1,7 3,7
Obiad 12:30	Zupa koperkowa z lanymi kluskami Kopytka, gulasz wieprzowo-warzywny, surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka, kompot	1,3 1,3
Podwieczorek 17:00	Jabłko gotowane	
Kolacja	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, ryż na mleku z jogurtem i	1,7 1,7

19:00	brzoskwinką, polędwica, sałta, rzodkiewka	
Posiłek nocny	Mus owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2234.87
Białko	112.72 G
Węglowodany	282.61 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	87.39 G
Tłuszcze	77.4 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	2.1 G
Błonnik	30.2 G
Sól	2.1 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

26.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, Kawa inka, płatki jęczmienna na mleku, beskidzka, jajko białko w sosie jogurtowo-pietruszkowym, sałata, pomidor, jabłko got.	1,7 1,7 3,7
Obiad 12:30	Zupa koperkowa jarskaz lanymi kluskami Kopytka, gulasz delikatny z warzywami, min marchewki got kompot	1,3 1,3
Podwieczorek 17:00	Jabłko gotowane	
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra Herbata, ryż na mleku z jogurtem i brzoskwinką, polędwica, sałata, rzodkiewka	1,7 1,7
Posiłek nocny	Mus owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2234.87
Białko	112.72 G
Węglowodany	282.61 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	87.39 G
Tłuszcze	77.4 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	2.1 G

Błonnik	30.2 G
Sól	2.1 G