

Jadłospis – 07.02-16.02

(zastrzegamy możliwość potrawy, produktu w jadłospisie)

Charakterystyka 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

07.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z piersi kurczaka z warzywami, szynkowa Sałata, papryka, roszonek Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagową Ziemniaki puree z koperkiem Filet po parysku Bukiet wazryw Kompot z owoców	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Herbatniki	1,3
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Serek naturalny, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek małosolny, sałata Herbata	1,7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2149.65
Białko	120.86 G
Węglowodany	268.45 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	71.98 G
Tłuszcze	68.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34.19 G
Błonnik	35.64 G
Sól	1,75

Dieta Cukrzycowa

07.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z piersi kurczaka z warzywami, szynkowa Sałata, papryka, roszonek	1,7

	Herbata, kawa z mlekiem	7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagową Ziemniaki purre z koperkiem Filet po parysku Bukiet wazryw Kompot z owoców	1,7 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Serek naturalny, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek małosolny, sałata Herbata	1,7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2032.77
Białko	118.18 G
Węglowodany	250.44 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	59.66 G
Tłuszcze	64.9 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.25 G
Błonnik	39.77 G
Sól	2.9 G

Dieta łatwostrawna

07.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z piersi kurczaka z warzywami, szynkowa Sałata, papryka, roszponka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagową Ziemniaki purre z koperkiem Filet w sosie brokułowym Bukiet wazryw Kompot z owoców	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Herbatniki	1,3

Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Serek naturalny, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek małosolny, sałata Herbata	1,7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2149.65
Białko	120.86 G
Węglowodany	268.45 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	71.98 G
Tłuszcze	68.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34.19 G
Błonnik	35.64 G
Sól	1,75

Dieta – Os/WTR/WT/NR

07.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z piersi kurczaka z warzywami, szynkowa Sałata, pomidor, banan Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa jarska	1,7
	Ziemniaki purre z koperkiem Filet w sosie koperkowym Sałata z jogurtem Kompot z owoców	1,7 7
Podwieczorek 17:00	Herbatniki	1,3
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Serek naturalny, szynka drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
------------------	--

Kcal	2149.65
Białko	120.86 G
Węglowodany	268.45 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	71.98 G
Tłuszcze	68.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34.19 G
Błonnik	35.64 G
Sól	1,75

Dieta Podstawowa

08.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany Humus z suszonymi pomidorami i kiełkami, szynkowa Sałata, pomidor, ogórek Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik	1,7
	Kluski śląskie Pieczeń rzysmska w sosie chrzanowym Sałatka z kapusty pekińskiej z koperkiem Kompot z owoców	1,3 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Gruszka	1,3
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Budyń z syropem owocowym, szynka drobiowa, ogórek zielony, brzoskwinia Herbata	1,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2434.99
Białko	119.54 G
Węglowodany	354.5 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	105.61G
Tłuszcze	67.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.83 G
Błonnik	49.58 G
Sól	2,25 G

Dieta Cukrzycowa

08.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Humus z suszonymi pomidorami i kiełkami, szynkowa Sałata, pomidor, ogórek Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik Kluski śląskie Pieczeń rzysmska w sosie chrzanowym Sałatka z kapusty pekińskiej z koperkiem Woda z cytryną	1,7 1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Ser żółty, szynka drobiowa, ogórek zielony, rzodkiewka Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2229.58
Białko	127.54 G
Węglowodany	263.89 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	48.36 G
Tłuszcze	78.85 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.7 G
Błonnik	43.1 G
Sól	2.25 G

Dieta Łatwostrawna

08.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa Masło ekstra, chleb mieszany Humus z suszonymi pomidorami i kiełkami, szynkowa Sałata, pomidor, ogórek Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7

Obiad 12:30	Krupnik Kluski śląskie Pieczeń rzysmska w sosie chrzanowym Sałatka z kapusty pekińskiej z koperkiem Kompot z owoców	1,7 1,3 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Gruszka	1,3
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Budyń z syropem owocowym, szynka drobiowa, sałata, brzoskwinia Herbata	1,7 1,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2434.99
Białko	119.54 G
Węglowodany	354.5 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	105.61G
Tłuszcze	67.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.83 G
Błonnik	49.58 G
Sól	2,25 G

Dieta – OS/WRZ/WT/NR

08.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa Masło ekstra, chleb mieszany Twaróg, miód, szynkowa Sałata, pomidor Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Krupnik jarski Kluski śląskie Szynka w sosie wazrywnym Marchew gotowana Kompot z owoców	1,7 1,3 1,3,7

Podwieczorek 17:00	Gruszka	1,3
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Budyń z syropem owocowym, szynka drobiowa, sałata, brzoskwinia Herbata	1,7 1,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2434.99
Białko	119.54 G
Węglowodany	354.5 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	105.61G
Tłuszcze	67.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.83 G
Błonnik	49.58 G
Sól	2,25 G

Dieta Podstawowa

09.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, pasta pomidorowo- twarogowa Sałata, pomidor, ogórek małosolny Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami Ziemniaki pure z koperkiem Filet z dorsza na parze z masełkami natką pietruszki Warzywa po włosku Kompot z owoców	1,7 4,7
Podwieczorek 17:00	Wafelek bez czekolady	1,3
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka ryżowa, polędwica drobiowa, ogórek, pomidor Herbata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2359.66
Białko	97.74 G
Węglowodany	71.23 G
	71.23 G
Tłuszcze	93.98 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	40.19 G
Błonnik	37.09G
Sól	3G

Dieta cukrzycowa

09.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, pasta pomidorowo- twarogowa Sałata, pomidor, ogórek małosolny Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami Ziemniaki pure z koperkiem Filet z dorsza na parze z masełkami natką pietruszki Warzywa po włosku Woda z cytryną	1,7 4,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka ryżowa, polędwica drobiowa, ogórek, pomidor Herbata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2135.03
Białko	91.75 G
Węglowodany	252.2 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	60.65
Tłuszcze	89.46 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	37.85 G
Błonnik	36.41 G
Sól	3.5 G

Dieta łatwostrawna

09.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, pasta pomidorowo- twarogowa Sałata, pomidor, ogórek małosolny Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami Ziemniaki pure z koperkiem Filet z dorsza na parze z maselkami natką pietruszki Warzywa po włosku Kompot z owoców	1,7 4,7
Podwieczorek 17:00	Wafelek bez czekolady	1,3
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka ryżowa, polędwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2359.66
Białko	97.74 G
Węglowodany	71.23 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	71.23 G
Tłuszcze	93.98 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	40.19 G
Błonnik	37.09G
Sól	3G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

09.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, pasta pomidorowo-	1,7 1,7 7

	twarogowa, dżem Sałata, pomidor, Herbata, kawa z mlekiem	
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami Ziemniaki pure z koperkiem Filet z dorsza na parze z masłem i natką pietruszki Warzywa po włosku Kompot z owoców	1,7 4,7
Podwieczorek 17:00	Wafelek bez czekolady	1,3
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka ryżowa, polędwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2359.66
Białko	97.74 G
Węglowodany	71.23 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	71.23 G
Tłuszcze	93.98 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	40.19 G
Błonnik	37.09G
Sól	3G

Dieta Podstawowa

10.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajecznicza ze szczypiorkiem Sałata, pomidor, ogórek kiszony Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem z groszku Pieogi leniwe z sosem jogurtowo- brzoskwiniowym Surowka z marchewki Kompot z owoców	1,7 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt	7

Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka grecka , szynka drobiowa, Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2465.42
Białko	123.18 G
Węglowodany	294.05 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	94.74G
Tłuszcze	95.79 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	37.54 G
Błonnik	48.76 G
Sól	2.15 G

Dieta Cukrzycowa

10.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajecznicza ze szczypiorkiem Sałata, pomidor, ogórek kiszony Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7
Obiad 12:30	Krem z groszku Pieogi leniwe z sosem jogurtowo- brzoskwiniowym Surowka z marchewki Woda z cytryną	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka grecka , szynka drobiowa, Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2260.62
Białko	111.81 G
Węglowodany	270.97 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	76.61 G
Tłuszcze	86.86 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.32 G
Błonnik	47.29 G

Sól	2.5 G
-----	-------

Dieta łatwostrawna

10.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajecznicza ze szczypiorkiem Sałata, pomidor, ogórek kiszony Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem z warzyw Pieogi leniwe z sosem jogurtowo- brzoskwińowym Surowka z marchewki Kompot z owoców	1,7 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt	7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem, szynka drobiowa, ogórek, Herbata	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2465.42
Białko	123.18 G
Węglowodany	294.05 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	94.74G
Tłuszcze	95.79 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	37.54 G
Błonnik	48.76 G
Sól	2.15 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

10.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku Masło ekstra, chleb mieszany poledwica, białak gotowane Sałata, pomidor,	1,7 1,7 3

	Herbata, kawa z mlekiem	
Obiad 12:30	Krem z warzyw Pieogi leniwe z sosem jogurtowo- brzoskwińowym Surowka z marchewki Kompot z owoców	1,7 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt	7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem, szynka drobiowa, sałata, Herbata	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2465.42
Białko	123.18 G
Węglowodany	294.05 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	94.74G
Tłuszcze	95.79 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	37.54 G
Błonnik	48.76 G
Sól	2.15 G

Dieta Podstawowa

11.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Szynkowa, pasta rybna z koncentratem pomidorowym z ogórkiem kiszonym Sałata, pomidor, rzodkiewka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 4
Obiad 12:30	Rosół z makaronem Ziemniaki pure z koperkiem Karkówka zw sosie pieczeniowym Buraczki zasmażane Kompot z owoców	1,3 1

Podwieczorek 17:00	Sok jabłkowy	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Delikatny paprykarz , polędwica drobiowa , ogórek, pomidorHerbata	1,7 3
Posiłek nocny	Wafle ryżowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2426 kcal
Białko	128.97 G
Węglowodany	297.5 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	88.83 G
Tłuszcze	87.2 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.12 G
Błonnik	37.76 G
Sól	2,5G

Dieta Cukrzycowa

11.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Szynkowa, pasta rybna z koncentratem pomidorowym z ogórkiem kiszonym Sałata, pomidor, rzodkiewka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 4
Obiad 12:30	Rosół z makaronem Ziemniaki pure z koperkiem Karkówka zw sosie pieczeniowym Buraczki zasmażane Woda z cytryną	1,3 1
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Delikatny paprykarz , polędwica drobiowa , ogórek, pomidorHerbata	1,7 3
Posiłek nocny	Wafle ryżowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2371.02
Białko	132.49 G

Węglowodany	291.39 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	51.95
Tłuszcze	82.27 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.78 G
Błonnik	44.98 G
Sól	2.6 G

Dieta Łatwostrawna

11.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany Szynkowa, pasta rybna z koncentratem pomidorowym z ogórkiem kiszonym Sałata, pomidor, rzodkiewka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 4
Obiad 12:30	Rosół z makaronem	1,3
	Ziemniaki pure z koperkiem Karkówka zw sosie pieczeniowym Buraczki zasmażane Kompot z owoców	1
Podwieczorek 17:00	Sok jabłkowy	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Delikatny paprykarz , polędwica drobiowa , sałata, pomidor Herbata	3
Posiłek nocny	Wafle ryżowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2426 kcal
Białko	128.97 G
Węglowodany	297.5 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	88.83 G
Tłuszcze	87.2 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.12 G
Błonnik	37.76 G
Sól	2,5G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

11.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany Szynkowa, pasta rybna z	1,7 4

	twarożkiem Sałata, pomidor Herbata, kawa z mlekiem	
Obiad 12:30	Rosół jarski z makaronem Ziemniaki pure z koperkiem Karkówka w sosie warzywnym Seler gotowany Kompot z owoców	1,3 1
Podwieczorek 17:00	Sok jabłkowy	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Delikatny paprykarz , polędwica drobiowa , sałata, pomidor Herbata	1,7 3
Posiłek nocny	Wafle ryżowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2426 kcal
Białko	128.97 G
Węglowodany	297.5 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	88.83 G
Tłuszcze	87.2 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.12 G
Błonnik	37.76 G
Sól	2,5G

Dieta Podstawowa

12.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajko w sosie jogurtowo- chrzanowym, sałata, pomidor, kiełki Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 4
Obiad 12:30	Barszcz biały z ziemniakami Makaron Kurczak w sosie szpinakowym Marchewka gotowana Kompot z owoców	1,7 1,3 1,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt owocowy	

Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka jarzynowa, poledwica drobiowa, ogórek, pomidor Herbata	1,7
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2380.19 kcal
Białko	113.81 G
Węglowodany	330.61 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	75.85
Tłuszcze	73.67 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.23 G
Błonnik	41.34 G
Sól	2,55 G

Dieta Cukrzycowa

12.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajko w sosie jogurtowo- chrzanowym, sałata, pomidor, kiełki Herbata, kawa z mlekiem	1,7 4
Obiad 12:30	Barszcz biały z ziemniakami Makaron pełnoziarnisty Kurczak w sosie szpinakowym Marchewka gotowana Kompot z owoców	1,7 1,3 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka jarzynowa, poledwica drobiowa, ogórek, pomidor Herbata	1,7
Posiłek nocny	Skyr naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2059.77

Białko	115.91 G
Węglowodany	252.32 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	66.95 G
Tłuszcze	71.15 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.42 G
Błonnik	42.7 G
Sól	2.5 G

Dieta łatwostrawna

12.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Tyrolska, jajko w sosie jogurtowo- chrzanowym, sałata, pomidor, kiełki	4
	Herbata, kawa z mlekiem	
Obiad 12:30	Barszcz biały z ziemniakami	1,7
	Makaron	1,3
	Kurczak w sosie szpinakowym	1,7
	Marchewka gotowana	
	Kompot z owoców	
Podwieczorek 17:00	Jogurt owocowy	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Sałatka jarzynowa, poledwica drobiowa, sałata, pomidor	
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2380.19 kcal
Białko	113.81 G
Węglowodany	330.61 G
Cukry ogółem	75.85
Tłuszcze	73.67 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.23 G
Błonnik	41.34 G
Sól	2,55 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

12.02	Posiłek	Alergeny
-------	---------	----------

Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, biało w sosie jogurtowym z koperkiem, sałata, pomidor, brzoskiewnia Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 4
Obiad 12:30	Grycikowa z natka pietruszki Makaron Kurczak w sosie szpinakowym Marchewka gotowana Kompot z owoców	1,7 1,3 1,7
Podwieczorek 17:00	Jogurt owocowy	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka jarzynowa z jogurtem, poledwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2380.19 kcal
Białko	113.81 G
Węglowodany	330.61 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	75.85
Tłuszcze	73.67 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.23 G
Błonnik	41.34 G
Sól	2,55 G

Dieta Podstawowa

13.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta szpinakowa, sałata, ogórek, papryka Herbata, kakao	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami Ziemniaki Pulpeciki a'la gołabki z sosem pomidorowym Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem Kompot z owoców	1,7 1,7

Podwieczorek 17:00	Pączki kukurydziane	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pieczeń z dipem jogurtowo- koperkowym, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, pomidor Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2190.55
Białko	127.99 G
Węglowodany	262.93 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	66.26 G
Tłuszcze	75.7 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.78 G
Błonnik	39.91 G
Sól	2 G

Dieta Cukrzycowa

13.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta szpinakowa, sałata, ogórek, papryka Herbata, kakao	1,7 7
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami Ziemniaki Pulpeciki a'la gołabki z sosem pomidorowym Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem Woda z cytryną	1,7 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pieczeń z dipem jogurtowo- koperkowym, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, pomidor Herbata	1,7 7

Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7
---------------	------------------	---

Wartość odżywcza	
Kcal	2102.95
Białko	123.19 G
Węglowodany	248.5 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	54.87 G
Tłuszcze	74.16 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.44 G
Błonnik	40.99 G
Sól	2.1 G

Dieta łatwostrawna

13.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta szpinakowa, sałata, ogórek, papryka Herbata, kakao	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami Ziemniaki Pulpeciki a'la gołabki z sosem pomidorowym Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem Kompot z owoców	1,7 1,7
Podwieczorek 17:00	Pałeczki kukurydziane	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pieczeń z dipem jogurtowo- koperkowym, polędwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2190.55
Białko	127.99 G
Węglowodany	262.93 G

Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	66.26 G
Tłuszcze	75.7 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.78 G
Błonnik	39.91 G
Sól	2 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

13.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Wędlina drobiowa, pasta szpinakowa, sałata, banan, papryka Herbata, kakao	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Selerowa jarska Ziemniaki Pulpeciki a'la gołabki gotowane z sosem pomidorowym Buraczki Kompot z owoców	7 1,7
Podwieczorek 17:00	Pałeczki kukurydziane	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pieczeń z dipem jogurtowo-koperkowym, polędwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2190.55
Białko	127.99 G
Węglowodany	262.93 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	66.26 G
Tłuszcze	75.7 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.78 G
Błonnik	39.91 G
Sól	2 G

Dieta Podstawowa

14.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Pomidorowa z makaronem Ziemniaki Klopsik w sosie koperkowym Buraczki Kisiel	1,7 1,3,7
Podwieczorek 17:00	arbuz	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta jajeczna, polędwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 3
Posiłek nocny	Sok owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2137.86
Białko	112.9 G
Węglowodany	269.13 G
Cukry ogółem w tym <10 % cukry proste	70.13 G
Tłuszcze	72.51 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.4 G
Błonnik	37.9 G
Sól	1.9 G

Dieta Cukrzycowa

14.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7 7
Obiad 12:30	Pomidorowa z makaronem Ziemniaki	1,7

	Klopsik w sosie koperkowym Buraczki Woda z cytryną	1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta jajeczna, polędwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 3
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2161.19
Białko	122.14 G
Węglowodany	252.44 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	59.97 G
Tłuszcze	77.47 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.85 G
Błonnik	42.39 G
Sól	2.1 G

Dieta Łatwostrawna

14.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7 7
Obiad 12:30	Pomidorowa z makaronem Ziemniaki Klopsik w sosie koperkowym Buraczki Kisiel	1,7 1,3,7
Podwieczorek 17:00	arbuz	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta jajeczna, polędwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 3
Posiłek nocny	Sok owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2137.86
Białko	112.9 G
Węglowodany	269.13 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	70.13 G
Tłuszcze	72.51 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.4 G
Błonnik	37.9 G
Sól	1.9 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

14.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, serek wiejski z koperkiem, sałata, pomidor Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Selerowa jarska Ziemniaki Klopsik w sosie koperkowym Buraczki Kisiel	1,7 1,3,7
Podwieczorek 17:00	arbuz	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta jajeczna, polędwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 3
Posiłek nocny	Sok owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2137.86
Białko	112.9 G
Węglowodany	269.13 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	70.13 G
Tłuszcze	72.51 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.4 G
Błonnik	37.9 G
Sól	1.9 G

Dieta Podstawowa

15.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, parówka na ciepło, ketchup, sałata, rzodkiewka papryka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami Kasza jęczmienna Wątróbka z cebulka w sosie własnym Brokuł gotowany z masłem Kompot z owoców	1,7 1 1 7
Podwieczorek 17:00	Serek waniliowy	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka z buraka, rukolą, pomidorami w oleju z nasionami z serm białym, poledwica drobiowa Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowy z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2272.92
Białko	113.45 G
Węglowodany	311.24 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	81.64 G
Tłuszcze	69 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.18 G
Błonnik	46.09 G
Sól	2 G

Dieta Cukrzycowa

15.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, parówka na ciepło, ketchup, sałata, rzodkiewka papryka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7 7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami Kasza jęczmienna	1,7 1

	Wątróbka z cebulka w sosie własnym	1
	Brokuł gotowany z masłem	7
	Woda z cytryna	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Sałatka z buraka, z rukolą, pomidorami w oleju z nasionami z serm białym, poledwica drobiowa	7
	Herbata	
Posiłek nocny	Mus wazrywny	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2246.52
Białko	104.8 G
Węglowodany	302.88 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	68.07 G
Tłuszcze	73.17 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.79 G
Błonnik	50.78 G
Sól	2 G

Dieta łatwostrawna

15.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Beskidzka, parówka na ciepło, ketchup, sałata, rzodkiewka	7
	papryka	7
	Herbata, kawa z mlekiem	
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami	1,7
	Kasza jęczmienna	1
	Gulasz drobiowy z wazrywami	1
	Brokuł gotowany z masłem	
	Kompot z owoców	7
Podwieczorek 17:00	Serek waniliowy	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Pasta twarogowa z burakiem i kiełkami, poledwica drobiowa, sałata, pomidor	7
	Herbata	
Posiłek nocny	Mus owocowy z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2272.92
Białko	113.45 G
Węglowodany	311.24 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	81.64 G
Tłuszcze	69 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.18 G
Błonnik	46.09 G
Sól	2 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

15.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Beskidzka, twaróg, sałata, pomidor, jabłko gotowane	7
	Herbata, kawa z mlekiem	7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami	1,7
	Kasza jęczmienna	1
	Gulasz drobiowy z warzywami	1
	Warzywa gotowane Kompot z owoców	7
Podwieczorek 17:00	Serek waniliowy	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Pasta twarogowa z burakiem i kiełkami, poledwica drobiowa, sałata, pomidorHerbata	7
Posiłek nocny	Mus owocowy z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2272.92
Białko	113.45 G
Węglowodany	311.24 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	81.64 G
Tłuszcze	69 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.18 G

Błonnik	46.09 G
Sól	2 G

Dieta Podstawowa

16.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta tuńczykowa, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Brokułowa Kopytka ziemniaczane z masłem z gziłą z jogurtem Sałata lodowa z rzodkiewką i jogurtem Kompot z owoców	1,7 1,3,7 7
Podwieczorek 17:00	Banan	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Galareta mięsno-warzywna, poledwica drobiowa, ogórek zielony, pomidor Herbata	1,7 1
Posiłek nocny	Almette serk śmietankowy	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2165.92
Białko	126.48 G
Węglowodany	265.25 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	61.01 G
Tłuszcze	71.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.12 G
Błonnik	31.42 G
Sól	3 G

Dieta Cukrzycowa

16.02	Posiłek	Alergeny
-------	---------	----------

Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta tuńczykowa, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7 7
Obiad 12:30	Brokułowa Kopytka ziemniaczane z masłem z gzią z jogurtem Sałata lodowa z rzodkiewką i jogurtem woda z cytryną	1,7 1,3,7 7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Galareta mięsno-warzywna, poledwica drobiowa, ogórek zielony, pomidor Herbata	1,7 1
Posiłek nocny	Almette serk śmietankowy	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2247.47
Białko	149.14 G
Węglowodany	247.09 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	47.67 G
Tłuszcze	78.37 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.07 G
Błonnik	35.9 G
Sól	3,3 G

Dieta łatwostrawna

16.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta tuńczykowa, ogórek, pomidor, sałata Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Brokułowa Kopytka ziemniaczane z masłem z gzią z jogurtem Sałata lodowa z rzodkiewką i jogurtem Kompot z owoców	1,7 1,3,7 7
Podwieczorek 17:00	Banan	

Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Galareta mięsno-warzywna, poledwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 1
Posiłek nocny	Almette serk śmietankowy	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2165.92
Białko	126.48 G
Węglowodany	265.25 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	61.01 G
Tłuszcze	71.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.12 G
Błonnik	31.42 G
Sól	3 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

16.02	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta tuńczykowa, sałata, pomidor, jabłko gotowane Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Grysikowa z natką pietruszki Kopytka ziemniaczane z masłem z gziłą z jogurtem Dyńa pieczona Kompot z owoców	1,7 1,3,7
Podwieczorek 17:00	Banan	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Galareta mięsno-warzywna, poledwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 1
Posiłek nocny	Almette serk śmietankowy	1

Wartość odżywcza	
------------------	--

Kcal	2165.92
Białko	126.48 G
Węglowodany	265.25 G
Cukry proste ogółem w tym cukry proste <10 %	61.01 G
Tłuszcze	71.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.12 G
Błonnik	31.42 G
Sól	3 G