

Jadłospis – 18.03-27.03.2024r.

(zastrzegamy możliwość zmiany potrawy lub danego produktu w jadłospisie)

Charakterystyka diet :

-> Dieta Cukrzycowa - (Dieta z ograniczeniem łatwo

-> 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

Data 18.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi z warzywami, papryka, ogórek, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Ogórkowa z ziemniakami Pierogi z serem z masełkiem, brzoskwinia, kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, indyk w galarecie z marchewką i groszkiem, szynka drobiowa, mandarynka, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2427.28
Białko	118.67 G
Węglowodany	326.75 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	66.25 G
Tłuszcze	76.97 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	37.15 G
Błonnik	33.62 G
Sól	2.1 G

Dieta Cukrzycowa

Data 18.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi z warzywami, papryka, ogórek, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Ogórkowa z ziemniakami Pierogi z serem z masełkiem, brzoskwinia, woda	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, indyk w galarecie z marchewką i groszkiem, szynka drobiowa, mandarynka, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

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

Kcal	2135.48
Białko	108.26 G
Węglowodany	276.69 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	52.33G
Tłuszcze	70.71 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34.65 G
Błonnik	32.01 G
Sól	2 G

Dieta łatwostrawna

Data 18.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi z warzywami, banan, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Ogórkowa z ziemniakami Pierogi z serem z masełkiem, brzoskwinia, kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, indyk w galarecie z marchewką i groszkiem, szynka drobiowa, mandarynka, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2427.28
Białko	118.67 G
Węglowodany	326.75 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	66.25 G
Tłuszcze	76.97 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	37.15 G
Błonnik	33.62 G
Sól	2.1 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

Data 18.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi z warzywami, banan, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa ryżowa Pure ziemniaczane z mięsem	1,7 1,3,7

	mielonym i sosem jarzynowym kompot	
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, indyk w galarecie z marchewką i groszkiem, szynka drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2268.56
Białko	121.88 G
Węglowodany	293.27 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	75.16 G
Tłuszcze	72.75 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34 G
Błonnik	41.78 G
Sól	1.6 G

Dieta Podstawowa

Data 19.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem dżem, ser biały, rzodkiewka, kiwi sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Jarzynowa, Makaron z sosem bolognese z warzywami, kompot	1,3,9
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, Wrap z pastą jajeczną z ogórkiem, rzodkiewką i rosłonką, polędwica drobiowa, sałata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z jabłkiem	1,3,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2392.11
Białko	113.92 G
Węglowodany	285.38 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	70.84 G
Tłuszcze	93.77 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.55 G
Błonnik	38.79 G
Sól	1.3 G

Dieta Cukrzycowa

<i>Data 19.03</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem dżem, ser biały, rzodkiewka, kiwi sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Jarzynowa, Makaron z sosem bolognese z warzywami, woda	1,3,9
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, Wrap z pastą jajeczną z ogórkiem, rzodkiewką i rosłonką, polędwica drobiowa, sałata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Deser z chia z kiwi	1,3,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2253.77
Białko	121.13 G
Węglowodany	239.09 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	60.84 G
Tłuszcze	98.64 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.95 G
Błonnik	50.53 G
Sól	2.25 G

Dieta Łatwostrawna

<i>Data 19.03</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem dżem, ser biały, rzodkiewka, kiwi sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Jarzynowa, Makaron z sosem bolognese z warzywami, kompot	1,3,9
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, Wrap z pastą jajeczną z ogórkiem, rzodkiewką i rosłonką, polędwica drobiowa, sałata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z jabłkiem	1,3,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2392.11
Białko	113.92 G
Węglowodany	285.38 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	70.84 G
Tłuszcze	93.77 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.55 G
Błonnik	38.79 G
Sól	1.3 G

Dieta – OS/WRZ/WT/NR

Data 19.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem dżem, ser biały, pomidorsalata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Jarzynowa, Makaron z delikatnym sosem bolognese z warzywami, kompot	1,3,9
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, Wrap z pastą jajeczną z ogórkiem, rzodkiewką i roszką, polędwica drobiowa, sałata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z jabłkiem	1,3,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2032.23
Białko	94.06 G
Węglowodany	263.55 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	66.82 G
Tłuszcze	73.91 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.45 G
Błonnik	39.78 G
Sól	1.25 G

Dieta Podstawowa

Data 20.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem Blok z szynki, pasta z makreli z ogórkiem kiszonym, papryka, roszponka, sałata	1,7, 4

Obiad 12:30	Krem pomidorowy z grzanką, Ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony z tartą marchewką, surówka z selera, kompot	1 1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, sałatka ryżowa, jabłka gotowane, sałata,	1,3,7
Posiłek nocny	Skyr owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2474.92
Białko	121.84 G
Węglowodany	355.79 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	92.49 G
Tłuszcze	69.21 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.71 G
Błonnik	44.2 G
Sól	2.5 G

Dieta cukrzycowa

<i>Data 20.03</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem Blok z szynki, pasta z makreli z ogórkiem kiszonym, papryka, sałata	1,7, 4
Obiad 12:30	Krem pomidorowy z grzanką, Ziemniaki z koperkiem, kotlet mielony z tartą marchewką, surówka z selera, woda	1 1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, sałatka ryżowa, papryka, sałata,	1,3,7
Posiłek nocny	Skyr naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2212.32
Białko	115.3 G
Węglowodany	302.21 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	76.97 G
Tłuszcze	65.79 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.38 G
Błonnik	38.21 G

Sól	2.6 G
-----	-------

Dieta Łatwostrawna

Data 20.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem Blok z szynki, pasta z ryby gotowanej z warzywami, papryka, roszponka, sałata	1,7, 4
Obiad 12:30	Krem pomidorowy z grzanką, Ziemniaki z koperkiem, klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym, surówka z selera, kompot	1 1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, sałatka ryżowa, jabłka gotowane, sałata,	1,3,7
Posiłek nocny	Skyr owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2474.92
Białko	121.84 G
Węglowodany	355.79 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	92.49 G
Tłuszcze	69.21 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.71 G
Błonnik	44.2 G
Sól	2.5 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 20.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem Blok z szynki, pasta z ryby gotowanej z warzywami, brzoskwinia, roszponka, sałata	1,7, 4
Obiad 12:30	Krem pomidorowy z grzanką, Ziemniaki z koperkiem, klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym, surówka z selera, kompot	1 1,3

Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, sałatka ryżowa, jabłka gotowane, sałata,	1,3,7
Posiłek nocny	Skyr owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2501.16
Białko	124.86 G
Węglowodany	374.09 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10%	110.18 G
Tłuszcze	64.3 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.13 G
Błonnik	50.05 G
Sól	2.3 G

Dieta Podstawowa

Data 21.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta twarogowa z szynką i szczypiorkiem, sałata, ogórek kiszony	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa pieczarkowa, ziemniaki z koperkiem, roladka drobiowa z serem i szpinakiem w sosie pietruszkowym, buraczki, kompot	1,7 1,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, kaszka z przecierem owocowym, ogórek, pomidor	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2330.75
Białko	127.73 G
Węglowodany	315.61 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10%	92.37 G
Tłuszcze	74.34 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.91 G
Błonnik	46.44 G
Sól	2.1 G

Dieta Cukrzycowa

Data 21.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Pieczycwo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta twarogowa z szynką i szczypiorkiem, sałata, ogórek kiszony	1,7 1,7 3,7
Obiad 12:30	Zupa pieczarkowa, ziemniaki z koperkiem, roladka drobiowa z serem i szpinakiem w sosie pietruszkowym, buraczki, woda	1 1,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, serek wiejski, ogórek, pomidor	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2006.16
Białko	122.29 G
Węglowodany	241.45 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	59.13G
Tłuszcze	36.07 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.1 G
Błonnik	41.33 G
Sól	2.5G

Dieta łatwostrawna

Data 21.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta twarogowa z szynką i szczypiorkiem, sałata, ogórek kiszony	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa pieczarkowa, ziemniaki z koperkiem, roladka drobiowa z serem i szpinakiem w sosie pietruszkowym, buraczki, kompot	1,7 1,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, kaszka z przecierem owocowym, sałata pomidor	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

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

Kcal	2330.75
Białko	127.73 G
Węglowodany	315.61 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10%	92.37 G
Tłuszcze	74.34 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.91 G
Błonnik	46.44 G
Sól	2.1 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 21.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta twarogowa z szynką i koperkiem, sałata, pomidor	1,7
		1,7
		7
Obiad 12:30	Zupa selerowa, ziemniaki z koperkiem, filet w sosie pietruszkowym, buraczki, kompot	1,7
		1,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, kaszka z przecierem owocowym, sałata, pomidor	1,7
		1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2116.45
Białko	94.63 G
Węglowodany	303.45 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	83.52 G
Tłuszcze	68.16 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.82 G
Błonnik	39.3 G
Sól	2.1 G

Dieta Podstawowa

Data 22.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane, pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao beszkidzka, ser żółty, ogórek kiszony, papryka	1,7
		1,7
		7
Obiad 12:30	Zupa brokułowa z granką Ryz, pulpety rybne z warzywami w sosie pomidorowym	1,7
		1,3,4

	Kisiel	
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka gyros, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 9
Posiłek nocny	Owsianka	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2259.65
Białko	110.75 G
Węglowodany	314.85 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	81.16 G
Tłuszcze	68.28 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.56 G
Błonnik	35.34 G
Sól	2.25 G

Dieta Cukrzycowa

Data 22.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, ser żółty, ogórek kiszony, papryka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa brokułowa z grzanką Ryż brązowy, pulpety rybne z warzywami w sosie pomidorowym Woda z cytryną	1,7 1,3,4
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka gyros, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 9
Posiłek nocny	Owsianka	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2103.82
Białko	101.77 G
Węglowodany	284.77 G
Cukry proste	56.76 G
Tłuszcze	67.61 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.1 G
Błonnik	41.51 G
Sól	2.5 G

Dieta Łatwostrawna

Data 22.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane, pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao beskidzka, ser żółty, sałata, ogórek, brzoskwinia	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa brokułowa z grzanką Ryż, pulpety rybne z warzywami w sosie pomidorowym Kisiel	1,7 1,3,4
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka gyros, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 9
Posiłek nocny	Owsianka	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2259.65
Białko	110.75 G
Węglowodany	
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	81.16 G
Tłuszcze	68.28 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.56 G
Błonnik	35.34 G
Sól	2.25 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 22.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane, pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao beskidzka, twarożek z koperkiem sałata, , brzoskwinia	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik, Ryż, pulpety rybne z warzywami w sosie pomidorowym Kisiel	1,7 1,3,4
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z kurczakiem gotowanym, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 9
Posiłek nocny	Owsianka	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2189.08
Białko	119.18 G

Węglowodany	325.42 G
Cukry proste ogółem	89.84 G
Tłuszcze	50.05 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	19.13 G
Błonnik	32.43 G
Sól	1.7 G

Dieta Podstawowa

Data 23.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka, pieczywo, masło ekstra,	1,7
	herbata, kawa z mlekiem	1,7
	wędlina drobiowa, parówka,	7
	ketchup, ogórek kiszony, sałata	
Obiad 12:30	Ogórkowa	1,7
	Ziemniki purre z koperkiem, Kotlet	
	szarpany, surówka colesław kompot	1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	Pasztet drobiowy pieczony, polędwica drobiowa, sałata, roszponka	1,3
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2442.14
Białko	125.71 G
Węglowodany	304.12 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	74.17 G
Tłuszcze	84.68 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.03 G
Błonnik	36.08 G
Sól	3,2 G

Dieta Cukrzycowa

Data 23.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	1,7
	wędlina drobiowa, parówka,	7
	ketchup, ogórek kiszony, sałata	
Obiad 12:30	Ogórkowa	1,7
	Ziemniki purre z koperkiem, Kotlet	
	szarpany, surówka colesław, woda	1,3

Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, Paszтет drobiowy pieczony, połędwica drobiowa , sałata, roszponka	1,7 1,3
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2097.01
Białko	107.91 G
Węglowodany	245.75 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	59.26 G
Tłuszcze	79.93 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.96 G
Błonnik	31.57 G
Sól	3 G

Dieta łatwostrawna

Data 23.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	ZaCIERKA, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem wędlina drobiowa, parówka, ketchup, ogórek kiszony, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Ogórkowa Ziemniki purre z koperkiem, Kotlet szarpany, surówka colesław kompot	1,7 1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, Paszтет drobiowy pieczony, połędwica drobiowa , sałata, roszponka	1,7 1,3
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2442.14
Białko	125.71 G
Węglowodany	304.12 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	74.17 G
Tłuszcze	84.68 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.03 G
Błonnik	36.08 G
Sól	3,2 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 23.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem wędlina drobiowa, twaróg, dżem sałata	1,7
		1,7
		7
Obiad 12:30	Ogórkowa Ziemniki purre z koperkiem, Kotlet szarpany, cukinia pieczona kompot	1,7
		1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, Paszтет drobiowy pieczony, połędwica drobiowa, sałata, roszponka	1,7
		1,3
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2174.67
Białko	126.98 G
Węglowodany	288.48 G
Cukry proste	64.73 G
Tłuszcze	60.73 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	22.92 G
Błonnik	31.88 G
Sól	2.25 G

Dieta Podstawowa

Data 24.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, pasta z pomidorów, kiełki, sałata, ogórek	1,7
		1,7
		7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki z koperkiem, udko w sosie potrawkowym, sałata z jogurtem kompot	1,3
		1,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, połędwica sopocka, sałatka z buraka z białym serem, roszponka i ziarnami słonecznika	1,7
		7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2145.58
Białko	116.82 G
Węglowodany	252.8 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	56.61 G
Tłuszcze	77.73 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.81 G
Błonnik	30.5 G
Sól	1.5 G

Dieta Cukrzycowa

Data 24.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	1,7
	beskidzka, pasta z pomidorów, kiełki, sałata, ogórek	7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki z koperkiem, udko w sosie potrawkowym, sałata z jogurtem	1,3
	woda z cytryną	1,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	polędwica sopocka, sałatka z buraka z białym serem, roszponka i ziarnami słonecznika	7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2116.13
Białko	114.25 G
Węglowodany	250.45 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	47.53 G
Tłuszcze	76.77 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.57 G
Błonnik	35.47 G
Sól	1.5 G

Dieta łatwostrawna

Data 24.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku pieczywo,	1,7
	masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem	1,7
	beskidzka, pasta z pomidorów,	7

	kiełki, sałata, ogórek	
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki z koperkiem, udko w sosie potrawkowym, sałata z jogurtem	1,3
	kompot	1,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica sopocka, sałatka z buraka z białym serem, roszponka i ziarnami słonecznika	1,7
		7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2145.58
Białko	116.82 G
Węglowodany	252.8 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	56.61 G
Tłuszcze	77.73 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.81 G
Błonnik	30.5 G
Sól	1.5 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

<i>Data 24.03</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem	1,7
	beskidzka, pasta z pomidorów, kiełki, sałata, banan	1,7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki z koperkiem, udko w sosie potrawkowym, sałata z jogurtem	1,3
	kompot	1,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica sopocka, pasta z buraka i twarogu, pomidor, sałata, kiełki	1,7
		7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	1981.47
Białko	113.9 G
Węglowodany	232.13 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	57.45 G

Tłuszcze	69.46 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.23 G
Błonnik	27.19 G
Sól	2.5 G

Dieta Podstawowa

Data 25.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, jajko w sosie, sałata, rzodkiewka, mandarynka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik, ziemniaki z koperkiem, filet panierowany, surówka kopenhaska, kisiel	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, chuda pieczeń z dipem koperkowym, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, papryka	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt	

Wartość odżywcza	
Kcal	2105.27
Białko	107.48 G
Węglowodany	278.4 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	67.93 G
Tłuszcze	66.94 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.8 G
Błonnik	36.66 G
Sól	1.5 G

Dieta Cukrzycowa

Data 25.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, jajko w sosie, sałata, rzodkiewka, mandarynka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik, ziemniaki z koperkiem, Eskalopki w sosie śmietanowo- ziołowym, surówka kopenhaska, woda	1,3,7
Kolacja	pieczywo, masło ekstra, herbata, chuda pieczeń z dipem	1,7 7

19:00	koperkowym, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, papryka	
Posiłek nocny	Kefir	

Wartość odżywcza	
Kcal	2004.85
Białko	111.04 G
Węglowodany	232.79 G
Cukry proste	72.7 G
Tłuszcze	74.66 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.4 G
Błonnik	38.59 G
Sól	1.9 G

Dieta Łatwostrawna

Data 25.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, jajko w sosie, sałata, rzodkiewka, mandarynka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik, ziemniaki z koperkiem, eskalopki w sosie ziołowym, surówka kopenhaska, kisiel	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, chuda pieczeń z dipem koperkowym, polędwica drobiowa, sałata, papryka	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2105.27
Białko	107.48 G
Węglowodany	278.4 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	67.93 G
Tłuszcze	66.94 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.8 G
Błonnik	36.66 G
Sól	1.5 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 25.03	Posiłek	Alergeny
-------------------	----------------	-----------------

Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, biało w sosie, sałata, pomidor	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik, ziemniaki z koperkiem, eskalopki w sosie ziołowym, surówka kopenhaska, kisiel	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, chuda pieczeń z dipem koperkowym, polędwica drobiowa, sałata, brzoskwinia	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2065.48
Białko	123.13 G
Węglowodany	278.42 G
Cukry proste	69.92 G
Tłuszcze	54.42 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	22.53 G
Błonnik	35.13 G
Sól	2.25 G

Dieta Podstawowa

<i>Data 26.03</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta rybna z ogórkiem kiszonym, sałata, rzodkiewka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Kalafiorowa, kluski śląskie, bitki wieprzowe duszone z pietruszką, kapusta z wody z koperkiem, kompot	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z tortellini, polędwica drobiowa, pomidor, ogórek	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Mus owocowy z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2471.31
Białko	116.5 G
Węglowodany	336.93 G

Cukry proste	110.25 G
Tłuszcze	82.52 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	21.64 G
Błonnik	61.65 G
Sól	1.75 G

Dieta Cukrzycowa

Data 26.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta rybna z ogórkiem kiszonym, sałata, rzodkiewka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Kalafiorowa, kluski śląskie, bitki wieprzowe duszone z pietruszką, kapusta z wody z koperkiem, woda z cytryna	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z tortellini, polędwica drobiowa, pomidor, ogórek	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Mus warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2333.4
Białko	121.53 G
Węglowodany	314.59 G
Cukry proste	83.39 G
Tłuszcze	72.37 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	19.69 G
Błonnik	56.45 G
Sól	1.5 G

Dieta Łatwostrawna

Data 26.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta rybna z twarożkiem, sałata, pomidor	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Kalafiorowa, kluski śląskie, bitki wieprzowe duszone z pietruszką, kapusta z wody z koperkiem, kompot	1,3,7
Kolacja	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z tortellini, polędwica	1,7 1,3,7

19:00	drobiowa, pomidor, sałata	
Posiłek nocny	Mus owocowy z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2471.31
Białko	116.5 G
Węglowodany	336.93 G
Cukry proste	110.25 G
Tłuszcze	82.52 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	21.64 G
Błonnik	61.65 G
Sól	1.75 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

<i>Data 26.03</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta rybna z twarożkiem, kiełki, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Ziemniaczana, ziemniaki z koperkiem, bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym z warzywami, marchew gotowana, kompot	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kaszak na gęsto z dżemem, polędwica drobiowa, pomidor,sałata	1,7 1,7
Posiłek nocny	Mus owocowy z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2197.07
Białko	105.14 G
Węglowodany	323.09 G
Cukry proste	91.78 G
Tłuszcze	56.71 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	20.71 G
Błonnik	34.44 G
Sól	2.5 G

Dieta Podstawowa

Data 27.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, gzika ze szczypiorkiem, papryka, rzodkiewka, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lanym kluski na rosole , kasza jęczmienna, zraz wieprzowy w sosie , buraczki, kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica, paprykarz własnego wyrobu, ogórek, papryka	1,7 7
Posiłek nocny	Wafle ryżowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2156.71
Białko	117.58 G
Węglowodany	280.29 G
Cukry proste	63.3 G
Tłuszcze	66.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.35 G
Błonnik	43.49 G
Sól	1.52G

Dieta Cukrzycowa

Data 27.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, gzika ze szczypiorkiem, papryka, rzodkiewka, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lanym kluski na rosole , kasza jęczmienna, zraz wieprzowy w sosie , buraczki, woda	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica, paprykarz własnego wyrobu, ogórek, papryka	1,7 7
Posiłek nocny	Wafle ryżowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2024.67

Białko	112.64 G
Węglowodany	262.87 G
Cukry proste	47.54 G
Tłuszcze	62.37 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	22.48 G
Błonnik	44.86 G
Sól	1.5 G

Dieta łatwostrawna

Data 27.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, twaróg z koperkiem, papryka, rzodkiewka, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lanym kluski na rosole , kasza jęczmienna, zraz wieprzowy w sosie , buraczki, kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica, paprykarz własnego wyrobu, sałata, papryka	1,7 7
Posiłek nocny	Wafle ryżowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2156.71
Białko	117.58 G
Węglowodany	280.29 G
Cukry proste	63.3 G
Tłuszcze	66.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.35 G
Błonnik	43.49 G
Sól	1.52G

Dieta OS/RZ/WT/NR

Data 27.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, twaróg z koperkiem, pomidor, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lanym kluski na rosole , kasza jęczmienna, kurczak w sosie jarzynowym , cukinia pieczona, kompot	1,3,7 1

Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, połudwica, paprykarz własnego wyrobu, sałata, banan	1,7 7
Posiłek nocny	Wafle ryżowe	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2059.12
Białko	100.37 G
Węglowodany	279.09 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	64.78 G
Tłuszcze	64.84 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	24.94
Błonnik	42.35 G
Sól	2.75 G