

Jadłospis – 08.03-17.03. 2024

(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

8.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z pomidorowo-twarogowa, tyrolska Sałata, ogórek, banan Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagową Ziemniaki pure z koperkiem Filet z dorsza na parze z masełkiem i natką pietruszki Warzywa po włosku Kompot z owoców	1,7 1,4,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Polędwica drobiowa, sałatka cesar z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami Herbata	1,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2409.33
Białko	118.74 G
Węglowodany	328.31 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	75.48
Tłuszcze	78.18 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.38 G
Błonnik	54.54 G
Sól	1.5 G

Dieta Cukrzycowa

8.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z pomidorowo-twarogowa, tyrolska Sałata, ogórek, gruszka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagową Ziemniaki pure z koperkiem Filet z dorsza na parze z masełkiem i natką pietruszki Warzywa po włosku Woda z cytryną	1,7 1,4,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Polędwica drobiowa, sałatka cesar z grillowanym kurczakiem i	1,7

	świeżymi warzywami Herbata	
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2325.28
Białko	116.11 G
Węglowodany	324.77 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	71.79 G
Tłuszcze	71.87 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.72 G
Błonnik	59.94 G
Sól	1.75 G

Dieta łatwostrawna

8.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z pomidorowo-twarogowa, tyrolska Sałata, ogórek, banan Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagową Ziemniaki pure z koperkiem Filet z dorsza na parze z masełkiem i natką pietruszki Warzywa po włosku Kompot z owoców	1,7 1,4,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Polędwica drobiowa, sałatka cesar z grillowanym kurczakiem i świeżymi warzywami Herbata	1,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2409.33
Białko	118.74 G
Węglowodany	328.31 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	75.48
Tłuszcze	78.18 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.38 G
Błonnik	54.54 G
Sól	1.5 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

8.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z pomidorowo-twarogowa, tyrolska Sałata, ogórek, banan Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Krem z marchewki Ziemniaki pure z koperkiem Filet z dorsza na parze z masełkiem i natką pietruszki Warzywa po włosku Kompot z owoców	1,7 1,4,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Polędwica drobiowa, pasta z kurczaka gotowanego z ryżem i natka pietruszki, sałata, pomidor, Herbata	1,7 1
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2148.72
Białko	114.34 G
Węglowodany	294.87 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	64.28G
Tłuszcze	62.41 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.71 G
Błonnik	41.54 G
Sól	2.25 G

Dieta Podstawowa

9.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z piersi kurczaka z warzywami, szynkowa Sałata, papryka , rozspanka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony Ziemniaki pure z koperkiem Filet z kurczaka w sosie brokułowym Sałata z jogurtem Kompot z owoców	1,7 1,7 7

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

Wartość odżywcza	
Kcal	2194.44
Białko	112.83 G
Węglowodany	267.17 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	86.39G
Tłuszcze	80.62 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.18 G
Błonnik	38.82 G
Sól	2.25 G

Dieta Cukrzycowa

9.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Pasta z piersi kurczaka z warzywami, szynkowa Sałata, papryka , roszonek Herbata, kawa z mlekiem	7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony	1,7
	Ziemniaki pure z koperkiem	
	Filet z kurczaka w sosie brokułowym	1,7
	Sałata z jogurtem Woda z cytryna	7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Serek naturalny, szynka drobiowa, sałata, ogórek, rzodkiewka Herbata	1,7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2133.76
Białko	120.73 G
Węglowodany	254.9 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	77.86 G
Tłuszcze	75.9 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.36 G
Błonnik	42.37 G
Sól	2. 25 G

Dieta łatwostrawna

9.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z piersi kurczaka z warzywami, szynkowa Sałata, banan , roszonek Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony Ziemniaki pure z koperkiem Filet z kurczaka w sosie brokułowym Sałata z jogurtem Kompot z owoców	1,7 1,7 7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Serek naturalny, szynka drobiowa, sałata, ogórek, pomidor Herbata	1,7 1,7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2194.44
Białko	112.83 G
Węglowodany	267.17 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	86.39G
Tłuszcze	80.62 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	38.18 G
Błonnik	38.82 G
Sól	2.25 G

Dieta – OS/WRZ/WT/NR

9.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Pasta z piersi kurczaka z warzywami, szynkowa Sałata, banan , roszonek Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony Ziemniaki pure z koperkiem Filet z kurczaka w sosie koperkowym Sałata z jogurtem Kompot z owoców	1,7 1,7 7

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

Wartość odżywcza	
Kcal	2184.02
Białko	112.56 G
Węglowodany	277.31 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	92.08 G
Tłuszcze	75.65 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	37.85 G
Błonnik	39.11 G
Sól	2.2 G

Dieta Podstawowa

10.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany szynkowa, pasta rybna z twarożkiem z natką pietruszki Sałata, pomidor, ogórek małosolny Herbata, kawa z mlekiem	1,7 4,7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem	1,7
	Kasza pęczak Gulasz z żołądków Buraczki zasmażane Kompot z owoców	1 1
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, ogórek, sałata, Herbata	1,7 1,7,9
Posiłek nocny	Wafle kukurydziane	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2257.64
Białko	125.74 G
Węglowodany	292.32 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	62.57 G
Tłuszcze	71.38 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.74 G
Błonnik	47.14 G
Sól	2 G

Dieta cukrzycowa

10.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany szynkowa, pasta rybna z twarożkiem z natką pietruszki Sałata, pomidor, ogórek małosolny Herbata, kawa z mlekiem	1,7 4,7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem Kasza pęczak Gulasz z żołądków Buraczki zasmażane Woda z cytryną	1,7 1 1
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, ogórek, sałata, Herbata	1,7 1,7,9
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2187.83
Białko	121.02 G
Węglowodany	275.19 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	68.16 G
Tłuszcze	73.49 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.23 G
Błonnik	52.41 G
Sól	2.35 G

Dieta łatwostrawna

10.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku Masło ekstra, chleb mieszany szynkowa, pasta rybna z twarożkiem z natką pietruszki Sałata, pomidor, Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 4,7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem Kasza pęczak Gulasz z żołądków Buraczki zasmażane Kompot z owoców	1,7 1 1
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, pomidor, sałata, Herbata	1,7 1,7,9
Posiłek nocny	Wafle kukurydziane	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2257.64
Białko	125.74 G
Węglowodany	292.32 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	62.57 G
Tłuszcze	71.38 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.74 G
Błonnik	47.14 G
Sól	2 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

10.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku Masło ekstra, chleb mieszany szynkowa, pasta rybna z twarożkiem z natką pietruszki Sałata, pomidor Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 4,7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem Kasza pęczak Gulasz z żołądków Buraczki gotowane Kompot z owoców	1,7 1 1
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, pomidorsalata, Herbata	1,7 1,7,9
Posiłek nocny	Wafle kukurydziane	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2149.64
Białko	108.5 G
Węglowodany	292.32 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	62.57 G
Tłuszcze	67.58 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.8 G
Błonnik	47.14 G
Sól	2 G

Dieta Podstawowa

11.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajko w sosie jogurtowo-	1,7 1,7 7

	chrzanowym Sałata, kiełki, pomarańcz Herbata, kawa z mlekiem	
Obiad 12:30	Barszcz biały Makaron kokardki z kurczakiem w sosie szpinakowym Marchewka mini gotowana Kompot z owoców	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Delikatny paprykarz, polędwica drobiowa, Herbata, Sałata pomidor	1,7 1,3
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2425.48
Białko	110.01 G
Węglowodany	295.79 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	71.87 G
Tłuszcze	94.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	40.98 G
Błonnik	37.93 G
Sól	2.5 G

Dieta Cukrzycowa

11.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajko w sosie jogurtowo- chrzanowym Sałata, kiełki, pomarańcz Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz biały Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie szpinakowym Marchewka mini gotowana Woda z cytryną Kompot z owoców	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Delikatny paprykarz, polędwica drobiowa, Herbata, Sałata pomidor	1,7 1,3
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

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

Kcal	2392.86
Białko	109.46 G
Węglowodany	301.12 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	70.8 G
Tłuszcze	92.47 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	41.09 G
Błonnik	47.62 G
Sól	2.5 G

Dieta łatwostrawna

11.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajko w sosie jogurtowo- chrzanowym Sałata, kiełki, pomarańcz Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz biały Makaron kokardki z kurczakiem w sosie szpinakowym Marchewka mini gotowana Kompot z owoców	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Delikatny paprykarz, polędwica drobiowa, Herbata, Sałata pomidor	1,7 1,3
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2425.48
Białko	110.01 G
Węglowodany	295.79 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	71.87 G
Tłuszcze	94.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	40.98 G
Błonnik	37.93 G
Sól	2.5 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

11.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku Masło ekstra, chleb mieszany	1,7 1,7

	Polędwica, białko jaj w sosie jogurtowo-koperkowym Sałata, kiełki, brzoskwinia Herbata, kawa z mlekiem	7
Obiad 12:30	Barszcz biały Makaron kokardki z kurczakiem w sosie warzywnym Marchewka mini gotowana Kompot z owoców	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Delikatny paprykarz, polędwica drobiowa, Herbata, Sałata pomidor	1,7 1,3
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2272.63
Białko	108.23 G
Węglowodany	290.62 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	69.71 G
Tłuszcze	80.51 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.01 G
Błonnik	35.67 G
Sól	2.25 G

Dieta Podstawowa

12.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa Masło ekstra, chleb mieszany Szynkowa, humus z suszonymi pomidorami z ogórkiem kiszonym Sałata, kiełki Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7
Obiad 12:30	Krupnik Kluski śląskie Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym Sałatka z kapusty pekińskiej z dipem koperkowym Kompot z owoców	1 1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany galaretką mięsno warzywna, szynka drobiowa, ogórek, brzoskwinia, Herbata	1,7 1
Posiłek nocny	Owsianka	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2489.43
Białko	127.55 G
Węglowodany	319.95 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	79.21G
Tłuszcze	86.63 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.6 G
Błonnik	44.02 G
Sól	2 G

Dieta Cukrzycowa

12.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Szynkowa, humus z suszonymi pomidorami z ogórkiem kiszonym Sałata, kiełki Herbata, kawa z mlekiem	1,7
Obiad 12:30	Krupnik	1
	Kluski śląskie Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym Sałatka z kapusty pekińskiej z dipem koperkowym woda z cytryną	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	galaretka mięsno warzywna, szynka drobiowa , ogórek, brzoskwinia, Herbata	1
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2224.83
Białko	119.46 G
Węglowodany	265.9 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	54.32G
Tłuszcze	81.3 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.27 G
Błonnik	41.83 G
Sól	2.1 G

Dieta łatwostrawna

12.03.2024	Posiłek	Alergeny
------------	---------	----------

Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa Masło ekstra, chleb mieszany Szynkowa, humus z suszonymi pomidorami z ogórkiem kiszonym Sałata, kiełki Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7
Obiad 12:30	Krupnik Kluski śląskie Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym Sałatka z kapusty pekińskiej z dipem koperkowym Kompot z owoców	1 1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany galaretka mięsno warzywna, szynka drobiowa , sałata, brzoskwinia, Herbata	1,7 1
Posiłek nocny	Owsianka	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2489.43
Białko	127.55 G
Węglowodany	319.95 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	79.21G
Tłuszcze	86.63 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.6 G
Błonnik	44.02 G
Sól	2 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

12.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa Masło ekstra, chleb mieszany Szynkowa, Pasztet drobiowy Sałata, kiełki, rzodkiewka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7
Obiad 12:30	Krupnik Ziemniaki Pulpet w sosie pietruszkowym Warzyw agotowane Kompot z owoców	1 1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany galaretka mięsno warzywna, szynka drobiowa ,sałata, pomidor, Herbata	1,7 1

Posiłek nocny	Owsianka	1,7
---------------	----------	-----

Wartość odżywcza	
Kcal	2206.75
Białko	118.51 G
Węglowodany	298.8 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	89.31 G
Tłuszcze	69.37 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.4 G
Błonnik	44.66 G
Sól	1.25 G

Dieta Podstawowa

13.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Tyrolska, jajecznicą ze szczypiorkiem, sałata, pomidor, kiwi	4
	Herbata, kawa z mlekiem	
Obiad 12:30	Żurek z białą kiełbaską i ziemniakami	1,7 1,3
	Pierogi leniwe z musem jogurtowo-brzoskwiniowym	1,3,7
	Surówka z marchewki z jabłkiem z oliwą	
	Kompot z owoców	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Sałatka grecka, szynka drobiowa, Herbata	7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2569.45
Białko	113.02 G
Węglowodany	303.37 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	79.24G
Tłuszcze	106 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	39.19 G
Błonnik	38.54 G
Sól	2.25 G

Dieta Cukrzycowa

13.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajecznicza ze szczypiorkiem, sałata, pomidor, kiwi Herbata, kawa z mlekiem	1,7 4
Obiad 12:30	Żurek z białą kiełbaską i ziemniakami Pierogi leniwe z musem jogurtowo-brzoskwiniowym Surówka z marchewki z jabłkiem z oliwą Woda z cytryną	1,7 1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka grecka, szynka drobiowa, Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2149.77
Białko	104.98 G
Węglowodany	222.67 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	65.77G
Tłuszcze	98.12 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34.49 G
Błonnik	35.06 G
Sól	2.1 G

Dieta łatwostrawna

13.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, jajecznicza ze szczypiorkiem, sałata, pomidor, kiwi Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 4
Obiad 12:30	Żurek z białą kiełbaską i ziemniakami Pierogi leniwe z musem jogurtowo-brzoskwiniowym Surówka z marchewki z jabłkiem z oliwą Kompot z owoców	1,7 1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Sałatka grecka, szynka drobiowa, Herbata	1,7 7

Posiłek nocny	Sok pomidorowy	7
---------------	----------------	---

Wartość odżywcza	
Kcal	2569.45
Białko	113.02 G
Węglowodany	303.37 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	79.24G
Tłuszcze	106 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	39.19 G
Błonnik	38.54 G
Sól	2.25 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

13.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Tyrolska, białko got. sałata, pomidor, kiwi Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 4
Obiad 12:30	Krem z warzyw Pierogi leniwe z musem jogurtowo-brzoskwiniowym Surówka z marchewki z jabłkiem z oliwą Kompot z owoców	1,7 1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Ser biały, szynka drobiowa, SAŁATA, POMIDOR, Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2219.42
Białko	109.21 G
Węglowodany	314.48 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	75.28 G
Tłuszcze	65.43 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.2 G
Błonnik	41.53 G
Sól	1.7 G

Dieta Podstawowa

14.03.2024	Posiłek	Alergeny
------------	---------	----------

Śniadanie 8:00	Makaron na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta szpinakowa, sałata, banan, papryka Herbata, kakao	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami Ziemniaki Pulpeciki a'la gołabki z sosem pomidorowym Sałata z rzodkiewką i jogurtem Kompot z owoców	1,7 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Salceson ozorkowy, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, kiwi Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2137.02
Białko	109.33 G
Węglowodany	278.63 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	82.51G
Tłuszcze	72.15 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.04 G
Błonnik	42.59 G
Sól	1.9 G

Dieta Cukrzycowa

14.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta szpinakowa, sałata, banan, papryka Herbata, kakao	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami Ziemniaki Pulpeciki a'la gołabki z sosem pomidorowym Sałata z rzodkiewką i jogurtem Woda z cytryną	1,7 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Filet z piersi kurczaka, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, kiwi Herbata	1,7 7

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

Wartość odżywcza	
Kcal	2142.78
Białko	117.96 G
Węglowodany	246.03 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	54.32G
Tłuszcze	81.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.61 G
Błonnik	40.99 G
Sól	2.2 G

Dieta łatwostrawna

14.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta szpinakowa, sałata, banan, pomidorHerbata, kakao	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami Ziemniaki Pulpeciki a'la gołabki z sosem pomidorowym Sałata z rzodkiewką i jogurtem Kompot z owoców	1,7 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Salceson ozorkowy, polędwica drobiowa, sałata, kiwi Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2137.02
Białko	109.33 G
Węglowodany	278.63 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	82.51G
Tłuszcze	72.15 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.04 G
Błonnik	42.59 G
Sól	1.9 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

14.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta koperkowa, sałata, banan, pomidor Herbata, kakao	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Selerowa Ziemniaki Pulpeciki a'la gołabki z sosem pomidorowym Sałata z rzodkiewką i jogurtem Kompot z owoców	1,7 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Salceson ozorkowy, filet z kurczaka, sałata, kiwi Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2194.89
Białko	103.86 G
Węglowodany	277.48 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	75.91 G
Tłuszcze	81.78 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31,17 G
Błonnik	38.96 G
Sól	1.5 G

Dieta Podstawowa

15.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Krem brokułowy z grzankami Cepeliny z mięsem z masełkiem i koperkiem Colesław Kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Ryba w sosie greckim, polędwica drobiowa, sałata, ogórek Herbata	1,7 1,3,4

Posiłek nocny	Serek śmietankowy	
---------------	-------------------	--

Wartość odżywcza	
Kcal	2259.27
Białko	105.01 G
Węglowodany	282.76 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	78.19 G
Tłuszcze	84.27 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.71 G
Błonnik	40.75 G
Sól	2.25 G

Dieta Cukrzycowa

15.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7 7
Obiad 12:30	Krem brokułowy z grzankami Cepeliny z mięsem z masełkiem i koperkiem Colesław Woda z cytryna	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Ryba w sosie greckim, polędwica drobiowa, sałata, ogórek Herbata	1,7 1,3,4
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2161.81
Białko	95.18 G
Węglowodany	260.3 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	70.58 G
Tłuszcze	88.57 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.65 G
Błonnik	42.1 G
Sól	2.8 G

Dieta Łatwostrawna

15.03.2024	Posiłek	Alergeny
------------	---------	----------

Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Krem brokułowy z grzankami Cepeliny z mięsem z masełkiem i koperkiem Colesław Kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Ryba w sosie greckim, polędwica drobiowa, sałata, pomidorHerbata	1,7 1,3,4
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2259.27
Białko	105.01 G
Węglowodany	282.76 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	78.19 G
Tłuszcze	84.27 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.71 G
Błonnik	40.75 G
Sól	2.25 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

15.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, ser biały sałata, dżem, jabłko got. Herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 7
Obiad 12:30	Grysikowa Cepeliny z mięsem z masełkiem i koperkiem Colesław Kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Ryba w sosie greckim, polędwica drobiowa, sałata, pomidorHerbata	1,7 1,3,4
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	

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

Kcal	2053.05
Białko	88.3 G
Węglowodany	290.22 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	96.8 G
Tłuszcze	64.49 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.25 G
Błonnik	35.79 G
Sól	1,75 G

Dieta Podstawowa

16.03.2024	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 Pałki pieczone w ziołach Buraczki Kompot z owoców	1,7 1 1 7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta twarogowa z burakiem i kietkami, poledwica drobiowa, sałata, rukola, pomidor Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowy z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2262.4
Białko	114.21 G
Węglowodany	328.6 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	84.24 G
Tłuszcze	60.51 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.48 G
Błonnik	47.31 G
Sól	2 G

Dieta Cukrzycowa

16.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, parówka na ciepło, ketchup, sałata, rzodkiewka	1,7 7

	papryka Herbata, kawa z mlekiem	7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami Kasza jęczmienna Pałki pieczone w ziołach Buraczki Woda z cytryna	1,7 1 1 7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta twarogowa z burakiem i kiełkami, poledwica drobiowa, sałata, rukola, pomidor Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Mus warzywny	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2019.25
Białko	103.88 G
Węglowodany	291.17 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	73.2 G
Tłuszcze	54.12 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	22.76 G
Błonnik	46.43 G
Sól	1.75 G

Dieta łatwostrawna

16.03.2024	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 Pałki pieczone w ziołach Buraczki Kompot z owoców	1,7 1 1 7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Pasta twarogowa z burakiem i kiełkami, poledwica drobiowa, sałata, pomidor Herbata	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowy z kaszką	1

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

Kcal	2262.4
Białko	114.21 G
Węglowodany	328.6 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	84.24 G
Tłuszcze	60.51 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.48 G
Błonnik	47.31 G
Sól	2 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

16.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Beskidzka, serek wiejski, sałata, brzoskwinia	7
	Herbata, kawa z mlekiem	7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami	1,7
	Kasza jęczmienna	1
	Gulasz drobiowy w warzywach	1
	Jabłko gotowane Kompot z owoców	7
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	2195.14
Białko	105.48 G
Węglowodany	367.64 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	116.04 G
Tłuszcze	43.1 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	19.88 G
Błonnik	52.56 G
Sól	2.3 G

Dieta Podstawowa

17.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	płatki jaglane na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7

	Beskidzka, pasta jajaeczna, ogórek kiszony, jabłko, sałata Herbata, kawa z mlekiem	7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole z pietruszką Ziemniaki purre z koperkiem Roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym Sałatka z selera Kompot z owoców	1,7 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Paszтет mięsno-warzywny, polędwica, sałata, rzodkiewka Herbata	1,7 1,3
Posiłek nocny	Sok owocowy	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2112.7
Białko	120.58 G
Węglowodany	293.53 G
Cukry proste ogółem w tym weglowodany proste <10 %	85.36 G
Tłuszcze	55.75 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	23.03 G
Błonnik	37.88 G
Sól	1,5 G

Dieta Cukrzycowa

17.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Masło ekstra, chleb mieszany Beskidzka, pasta jajaeczna, ogórek kiszony, jabłko, sałata Herbata, kawa z mlekiem	1,7 7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole z pietruszką Ziemniaki purre z koperkiem Roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym Sałatka z selera Woda z cytryną	1,7 1,7
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany Paszтет mięsno-warzywny, polędwica, sałata, rzodkiewka Herbata	1,7 1,3
Posiłek nocny	Sok warzywny	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2164.59
Białko	116.66 G
Węglowodany	284.76 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	62.06 G
Tłuszcze	68.23 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.73 G
Błonnik	47.78 G
Sól	2 G

Dieta łatwostrawna

17.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	płatki jaglane na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Beskidzka, pasta jajeczna, brzoskwinia, sałata	7
	Herbata, kawa z mlekiem	7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole z pietruszką	1,7
	Ziemniaki purre z koperkiem	
	Roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym	1,7
	Sałatka z selera Kompot z owoców	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Pasztet mięsno-warzywny, połędwica, sałata, rzodkiewka	1,3
	Herbata	
Posiłek nocny	Sok owocowy	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2112.7
Białko	120.58 G
Węglowodany	293.53 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	85.36 G
Tłuszcze	55.75 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	23.03 G
Błonnik	37.88 G
Sól	1,5 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

17.03.2024	Posiłek	Alergeny
------------	---------	----------

Śniadanie 8:00	płatki jaglane na mleku	1,7
	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Beskidzka, pasta z białek, brzoskwinia, sałata	7
	Herbata, kawa z mlekiem	7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole z pietruszką	1,7
	Ziemniaki purre z koperkiem	
	Roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym	1,7
	Sałatka z selera Kisiel	
Kolacja 19:00	Masło ekstra, chleb mieszany	1,7
	Pasztet mięsno-warzywny, połędwica, sałata, rzodkiewka	1,3
	Herbata	
Posiłek nocny	Sok owocowy	1

Wartość odżywcza	
Kcal	1965.47
Białko	100.46 G
Węglowodany	300.98 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	100.49 G
Tłuszcze	45.07 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	20.24 G
Błonnik	32.34 G
Sól	2.25 G