

Jadłospis – 17-26.04.2024r.

(zastrzegamy możliwość zmiany potrawy lub danego produktu w jadłospisie)

Charakterystyka diet :

-> Dieta Cukrzycowa - (Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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

| Data 17.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Ryż na mleku Chleb mieszany Masło ekstra Szynkowa Twaróg Dżem niesłodzony Sałata, ogórek Herbata bez cukru | 1,7, 7,7 |
| Obiad 12:30 | Zupa neapolitańska Kasza jęczmienna pęczak Gulasz z żołądków Buraczki zasmażane Kompot z owoców | 1,3 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany Masło ekstra Sałatka jarzynowa Polędwica drobiowa Ogórek zielony, sałata Herbata bez cukru | 1,3,7 7 9 |
| Posiłek nocny | Owsianka Lubella | 7 |

| Wartość odżywcza | |
|----------------------------------------------------|--------|
| Kcal | 2405 g |
| Białko | 95 g |
| Węglowodany | 347g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 91 g |
| Tłuszcze | 89 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 38 g |
| Błonnik | 28 g |
| Sól | 3,51 g |

Dieta cukrzycowa

| Data 17.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni Masło ekstra Szynkowa twaróg Sałata, ogórek Pomidor | 1,7, 3,7 |

| | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| | Herbata bez cukru Kawa z mlekiem | |
| Obiad 12:30 | Zupa neapolitańska Kasza jęczmienna pęczak Gulasz z żołądków Buraczki zasmażane Woda z cytryną | 1,3 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb razowy Masło ekstra Sałatka jarzynowa Polędwica drobiowa Ogórek zielony, sałata Herbata bez cukru | 1,3,7 7 9 |
| Posiłek nocny | Jogurt pitny fruvita | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2202 |
| Białko | 112,1 g |
| Węglowodany | 281,2 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 33,8 g |
| Tłuszcze | 74,2 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 32,1 g |
| Błonnik | 20,9 g |
| Sól | 5,05 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 17.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Ryż na mleku Chleb mieszany Masło ekstra Szynekowa Twaróg Dżem niesłodzony Sałata, ogórek Herbata bez cukru | 1,7, 7,7 |
| Obiad 12:30 | Zupa neapolitańska Kasza jęczmienna pęczak Gulasz z żołądków Buraczki zasmażane Kompot z owoców | 1,3 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany Masło ekstra Sałatka jarzynowa | 1,3,7 7 9 |

| | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|---|
| | Polędwica drobiowa Ogórek zielony, sałata Herbata bez cukru | |
| Posiłek nocny | Owsianka Lubella | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|--------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2405 g |
| Białko | 95 g |
| Węglowodany | 347g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 91 g |
| Tłuszcze | 89 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 38 g |
| Błonnik | 28 g |
| Sól | 3,51 g |

Dieta OS/WRZ/WT/NR

| Data 17.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | RYŻ NA MLEKU Chleb pszenny Masło ekstra Szynkowa Twaróg dżem niskosłodzony Sałata, pomidor Herbata bez cukru Kawa z mlekiem | 1,7, 3,7 |
| Obiad 12:30 | Krem jarzyny z jarzyn z natką pietruszki Kasza jęczmienna pęczak Gulasz z żołądków Buraczki gotowane Kompot z owoców | 1,3 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny Masło ekstra Sałatka jarzynowa z jogurtem Polędwica drobiowa Sałata, pomidor Herbata bez cukru | 1,3,7 7 |
| Posiłek nocny | Owsianka Lubella | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2142 |
| Białko | 110,2 g |
| Węglowodany | 330,1 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 92,1 g |
| Tłuszcze | 75,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 31,6 g |
| Błonnik | 22,1 g |
| Sól | 4,11 g |

Dieta Cukrzycowa

| Data 18.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb mieszany | 1,7 |
| | Masło ekstra | 1,7 |
| | Szynkowa | |
| | Hummus z suszonymi pomidorami | 7 |
| | Rzodkiewka | |
| | Sałata, kiełki | |
| | Herbata bez cukru | |
| | Kawa z mlekiem | |
| Obiad 12:30 | Zupa warzywna z różnorodnych warzyw sezonowych | 1 |
| | Kluski śląskie | 4,7 |
| | karkówka w sosie pieczeniowym | 9 |
| | Sałatka z kapusty pekińskiej z dipem koperkowym | |
| | Kompot z owoców gruszka | |
| | | |
| | | |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany | 1,7 |
| | Masło ekstra | 4,7 |
| | Galareta mięsno-warzywna w pojemniczkach | 9 |
| | Szynka drobiowa | |
| | Ogórek zielony | |
| | Brzoskwinka | |
| | Herbata bez cukru | |
| Posiłek nocny | Galaretka z owocami truskawkowa | 1 |

| | |
|------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2201,8 |
| Białko | 115,5 g |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Węglowodany | 318,3 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 38,8 g |
| Tłuszcze | 73,8 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 30,4 g |
| Błonnik | 23,1 g |
| Sól | 5,71 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 18.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Zupa budyniowa, chleb mieszany, szynkowa, hummus z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, sałata, kiełki, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 |
| | | 1,7 |
| | | 7 |
| Obiad 12:30 | Zupa warzywna z różnorodnych warzyw sezonowych, kluski śląskie, karkówka w sosie pieczeniowym, sałatka z kapusty pekińskiej z dipem koperkowym, kompot z owoców | 1 |
| | | 4,7 |
| | | 9 |
| Kolacja 19:00 | Chleb zwykły, masło ekstra, galareta mięsno-warzywna w pojemniczkach, szynka drobiowa, sałata, ogórek zielony, brzoskwinia, herbata bez cukru | 1,7 |
| | | 4,7,9 |
| Posiłek nocny | Galaretka z owocami truskawkowa | 1 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2374 |
| Białko | 99,2 g |
| Węglowodany | 315,1 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 44,8 g |
| Tłuszcze | 67,5 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 27,1 g |
| Błonnik | 20,1 g |
| Sól | 7,19 g |

Dieta – OS/WRZ/WT/NR

| Data 18.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Zupa budyniowa, chleb pszenny, masło ekstra, szynkowa, pasta | 1,7 |
| | | 1,7 |

| | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| | mięsna z warzywami, sałata, kiełki, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 7 |
| Obiad 12:30 | Zupa jarska warzywna z różnorodnych warzyw sezonowych, puree ziemniaczane, pulpet w sosie pietruszkowym, warzywa gotowane, kompot z owoców | 1 4,7 9 |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, galareta mięsno-warzywna w pojemniczkach, zynka drobiowa, sałata, pomidor, herbata bez cukru | 1,7 4,7, 9 |
| Posiłek nocny | | 1 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2129,5 |
| Białko | 94,1 g |
| Węglowodany | 320,1 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 37,4 g |
| Tłuszcze | 67,7 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 28,7 g |
| Błonnik | 20,6 g |
| Sól | 7,91 g |

Dieta Podstawowa

| Data 19.04.2024 | Posiłek | Alergeny |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki owsiane na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, tyrolska, jajecznica ze szczypiorkiem, kiwi, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 |
| Obiad 12:30 | Żurek z ziemniakami, kasza z warzywami w paski + natka pietruszki, filet rybny smażony z cytrynką, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem, kompot z owoców | 1,7 1,3,7, 9 |

| | | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, sałatka grecka (pomidor, ogórek, papryka, koperek, oliwa z oliwek + ser feta), szynka drobiowa, herbata bez cukru | 1,7 1,3 |
| Posiłek nocny | Sok pomidorowy | |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2456 |
| Białko | 90,3 g |
| Węglowodany | 277,7 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 63,1 g |
| Tłuszcze | 95,5 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 28,3 g |
| Błonnik | 38,5 g |
| Sól | 6,37 g |

Dieta Cukrzycowa

| Data 19.04.2024 | Posiłek | Alergeny |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni, masło ekstra, tyrolska, jajecznica ze szczypiorkiem, kiwi, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 |
| Obiad 12:30 | Żurek z ziemniakami, kasza z warzywami w paski + natka pietruszki, ryba na parze z cytryną, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem, woda z cytryną | 1,7 1,3,7,9 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, sałatka grecka (pomidor, ogórek, papryka, koperek, oliwa z oliwek + ser feta), szynka drobiowa, herbata bez cukru | 1,7 1,3 |
| Posiłek nocny | Sok pomidorowy | |

| | |
|------------------|--------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 1965 |
| Białko | 95,4 g |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Węglowodany | 245,1 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 21,9 g |
| Tłuszcze | 64,7 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 14,9 g |
| Błonnik | 16,5 g |
| Sól | 1,61 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 19.04.2024 | Posiłek | Alergeny |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki owsiane na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, tyrolska, jajecznica ze szczypiorkiem, kiwi, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 |
| Obiad 12:30 | Żurek z ziemniakami, kasza z warzywami w paski + natka pietruszki, ryba na parze z cytryną, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem, kompot z owoców | 1,7 1,3,7,9 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, sałatka grecka (pomidor, ogórek, papryka, koperek, oliwa z oliwek + ser feta), szynka drobiowa, herbata bez cukru | 1,7 1,3 |
| Posiłek nocny | Sok pomidorowy | |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2460 |
| Białko | 78,7 g |
| Węglowodany | 259,9 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 46,2 g |
| Tłuszcze | 119,8 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 50,4 g |
| Błonnik | 24,6 g |
| Sól | 9,9 g |

Dieta – Os/WTR/WT/NR

| Data 19.04.2024 | Posiłek | Alergeny |
|------------------------|----------------|-----------------|
|------------------------|----------------|-----------------|

| | | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny, masło ekstra, polędwica, białka gotowane, pomidor, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 |
| Obiad 12:30 | Zupa krem z warzyw jarski, kasza z warzywami w paski + natka pietruszki, ryba na parze z cytryną, sałata z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot z owoców | 1,7 1,3,7,9 |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, ser biały krojony, szynka drobiowa, sałata, pomidor, herbata bez cukru | 1,7 1,3 |
| Posiłek nocny | Sok pomidorowy | |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 1767 |
| Białko | 108,3 g |
| Węglowodany | 275,9 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 42,4 g |
| Tłuszcze | 71,6 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 21,6 g |
| Błonnik | 35,8 g |
| Sól | 1,02 g |

Dieta Podstawowa

| Data 20.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Śniadanie 8:00 | Kasza manna na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, tyrolska, pasztet własnego wyrobu, kiełki, ogórek kiszony, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 4 1,3 |
| Obiad 12:30 | Grysikowa, puree warzywne, kotlet szarpany, brokuł gotowany, kompot z owoców | 1,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, delikatny paprykarz własnego wyrobu, polędwica drobiowa, pomidor, sałata, herbata bez cukru | 1,7 1,3, |

| | | |
|---------------|----------------|---|
| Posiłek nocny | Jogurt owocowy | 7 |
|---------------|----------------|---|

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2163 |
| Białko | 109,9 g |
| Węglowodany | 347,7 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 69,4 g |
| Tłuszcze | 84,9 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 55,65 g |
| Błonnik | 39,3 g |
| Sól | 2,45 g |

Dieta Cukrzycowa

| Data 20.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni, masło ekstra, tyrolska, pasztet własnego wyrobu, kiełki, ogórek kiszony, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 |
| | | 1,7 |
| | | 7 |
| | | 4 |
| | | 1,3 |
| Obiad 12:30 | Grysikowa, puree warzywne, kotlet szarpany, brokuł gotowany, kompot z owoców | 1,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb razowy, masło ekstra, delikatny paprykarz własnego wyrobu, polędwica drobiowa, pomidor, sałata, herbata bez cukru | 1,7 1,3, |
| Posiłek nocny | Jogurt naturalny | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2207 |
| Białko | 89,5 g |
| Węglowodany | 322,7 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 31,3 g |
| Tłuszcze | 90,2 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 40,02 g |
| Błonnik | 38,8 g |
| Sól | 2,62 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 20.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Śniadanie 8:00 | Kasza manna na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, tyrolska, pasztet własnego wyrobu, kiełki, ogórek kiszony, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 4 1,3 |
| Obiad 12:30 | Grycikowa, puree warzywne, kotlet szarpany, brokuł gotowany, kompot z owoców | 1,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb zwykły, masło ekstra, delikatny paprykarz własnego wyrobu, polędwica drobiowa, pomidor, sałata, herbata bez cukru | 1,7 1,3, |
| Posiłek nocny | Jogurt owocowy | 7 |

| Wartość odżywcza | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Kcal | 2163 |
| Białko | 109,9 g |
| Węglowodany | 347,7 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 69,4 g |
| Tłuszcze | 84,9 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 55,65 g |
| Błonnik | 39,3 g |
| Sól | 2,45 g |

Dieta OS/WRZ/WT/NR

| Data 20.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Śniadanie 8:00 | Kasza manna na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, polędwica, pasztet delikatny własnego wyrobu, brzoskwinia w syropie, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 4 1,3 |
| Obiad 12:30 | Grycikowa z natką pietruszki, puree warzywne, kurczak gotowany w delikatnym sosie warzywnym, cukinia z pieca, kompot z owoców | 1,7 1,9 |

| | | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, delikatny paprykarz własnego wyrobu, polędwica drobiowa, sałata, pomidor, herbata bez cukru | 1,7 1,3, |
| Posiłek nocny | Jogurt owocowy | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 1812 |
| Białko | 101,7 g |
| Węglowodany | 329,2 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 89,1 g |
| Tłuszcze | 93,8 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 44,1 g |
| Błonnik | 36,4 g |
| Sól | 3,37 g |

Dieta Podstawowa

| Data 21.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki jaglane na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, beszkidzka, pasta tuńczykowa z koperkiem, rzodkiewka, jabłko surowe, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 1 |
| Obiad 12:30 | Lane kluski na rosole z natką pietruszki, ziemniaki puree z koperkiem, roladka drobiowa z pieczarkami w sosie koperkowym, sałatka z selera z jabłkiem i rodzynekami + jogurt, kisiel | 1,7 1,3,7 9 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, wrap z serkiem śmietankowym, sałatą, wędliną i ogórkiem zielonym (1/3 sztuki na pacjenta), polędwica drobiowa, sałata, rzodkiewka, herbata bez cukru | 1,7 1 |
| Posiłek nocny | Jogurt pitny Fruvita | 7 |

| | |
|------------------|------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2691 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Białko | 133,5 g |
| Węglowodany | 323,9 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 61,9 g |
| Tłuszcze | 121,7 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 55,3 g |
| Błonnik | 34,4 g |
| Sól | 5,87 g |

Dieta Cukrzycowa

| Data 11.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni, masło ekstra, beskidzka, pasta tuńczykowa z koperkiem, rzodkiewka, jabłko surowe, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 |
| | | 1,7 |
| | | 1 |
| Obiad 12:30 | Lane kluski na rosole z natką pietruszki, ziemniaki puree z koperkiem, roladka drobiowa z pieczarkami w sosie koperkowym, sałatka z selera z jabłkiem i rodzynekami + jogurt, woda z cytryną | 1,7 |
| | | 1,3,7 |
| | | 9 |
| Kolacja 19:00 | Chleb razowy, masło ekstra, wrap z serkiem śmietankowym, sałatą, wędliną i ogórkiem zielonym (1/3 sztuki na pacjenta), polędwica drobiowa, sałata, rzodkiewka, herbata bez cukru | 1,7 |
| | | 1 |
| Posiłek nocny | Sok warzywny | |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2480 |
| Białko | 94,5 g |
| Węglowodany | 297,5 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 58,5 g |
| Tłuszcze | 99,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 51,3 g |
| Błonnik | 39,4 g |
| Sól | 6,78 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 11.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki jaglane na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, beszkidzka, pasta tuńczykowa z koperkiem, brzoskwinia w syropie, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 1 |
| Obiad 12:30 | Lane kluski na rosole z natką pietruszki, ziemniaki puree z koperkiem, roladka drobiowa z pieczarkami w sosie koperkowym, sałatka z selera z jabłkiem i rodzynkami + jogurt, kisiel | 1,7 1,3,7 9 |
| Kolacja 19:00 | Chleb zwykły, masło ekstra, wrap z serkiem śmietankowym, sałatą, wędliną i ogórkiem zielonym (1/3 sztuki na pacjenta), polędwica drobiowa, sałata, rzodkiewka, herbata bez cukru | 1,7 1 |
| Posiłek nocny | Jogurt pitny Fruvita | 7 |

| Wartość odżywcza | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Kcal | 2691 |
| Białko | 133,5 g |
| Węglowodany | 323,9 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 61,9 g |
| Tłuszcze | 121,7 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 55,3 g |
| Błonnik | 34,4 g |
| Sól | 5,87 g |

Dieta OS/WRZ/WT/NR

| Data 11.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki jaglane na mleku, chleb pszenny, masło ekstra, polędwica drobiowa, pasta z ryby gotowanej, brzoskwinia w syropie, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 1 |
| Obiad 12:30 | Lane kluski na wywarze jarskim z natką pietruszki, ziemniaki puree z koperkiem, roladka drobiowa z | 1,7 1,3,7 9 |

| | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | warzywami w sosie koperkowym, sałatka z selera z jabłkiem i rodzynkami + jogurt, kisiel | |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, serek śmietankowy, polędwica drobiowa, sałata, rzodkiewka, herbata bez cukru | 1,7 1 |
| Posiłek nocny | Jogurt pitny Fruvita | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2292 |
| Białko | 112,5 g |
| Węglowodany | 231,5 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 88,1 g |
| Tłuszcze | 66,1 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 38,5 g |
| Błonnik | 33,9 g |
| Sól | 5,32 g |

Dieta Podstawowa

| Data 22.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Zupa mleczna z makaronem, chleb mieszany, masło ekstra, beszkidzka, pasta z pieczonej marchewki, papryka, banan, sałata, herbata bez cukru, kakao | 1,7 1,7 7 |
| Obiad 12:30 | Zupa pieczarkowa z ziemniakami, ryż, pulpeciki gotowane drobiowo-wieprzowe z warzywami w sosie pomidorowym, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem, ogórkiem zielonym, jogurtem, kompot z owoców | 1,7 1, |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, salceson ozorkowy, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, kiwi, herbata bez cukru | 1,7 1,3,7 |
| Posiłek nocny | Monte snack – mleczna kanapka | 7 |

| | |
|------------------|------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2369 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Białko | 105,1 g |
| Węglowodany | 330,4 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 63,7 g |
| Tłuszcze | 81,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 41,8 g |
| Błonnik | 28,9 g |
| Sól | 2,42 g |

Dieta Cukrzycowa

| Data 22.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni, masło ekstra, | 1,7 |
| | beskidzka, pasta z pieczonej | 1,7 |
| | marchewki, papryka, sałata, herbata bez cukru, kakao | 7 |
| Obiad 12:30 | Zupa pieczarkowa z ziemniakami, ryż brązowy, pulpeciki gotowane | 1,7 |
| | drobiowo-wieprzowe z warzywami w sosie pomidorowym, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem, ogórkiem zielonym, jogurtem, woda z cytryną | 1, |
| Kolacja 19:00 | Chleb razowy, masło ekstra, filet z piersi kurczaka krojony w plastry, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, kiwi, herbata bez cukru | 1,7 1,3,7 |
| Posiłek nocny | Ciastka zbożowe bez dodatku cukru | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2924 |
| Białko | 91,2 g |
| Węglowodany | 328,7 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 58,5 g |
| Tłuszcze | 77,7 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 38,1 g |
| Błonnik | 20,7 g |
| Sól | 6,22 g |

Dieta Łatwostrawna

| Data 22.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Zupa mleczna z makaronem, chleb mieszany, masło ekstra, beskidzka, pomidor, banan, sałata, herbata bez cukru, kakao | 1,7 1,7 7 |
| Obiad 12:30 | Zupa pieczarkowa z ziemniakami, ryż, pulpeciki gotowane drobiowo-wieprzowe z warzywami w sosie pomidorowym, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem, ogórkiem zielonym, jogurtem, kompot z owoców | 1,7 1, |
| Kolacja 19:00 | Chleb zwykły, masło ekstra, salceson ozorkowy, polędwica drobiowa, sałata, kiwi, herbata bez cukru | 1,7 1,3,7 |
| Posiłek nocny | Monte snack – mleczna kanapka | 7 |

| Wartość odżywcza | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Kcal | 2369 |
| Białko | 105,1 g |
| Węglowodany | 330,4 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 63,7 g |
| Tłuszcze | 81,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 41,8 g |
| Błonnik | 28,9 g |
| Sól | 2,42 g |

Dieta OS/WRZ/WT/NR

| Data 22.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, drobiowa wędlina, pasta z gotowanej marchewki, banan, pomidor, sałata, herbata bez cukru, kakao | 1,7 1,7 7 |
| Obiad 12:30 | Zupa selerowa jarska z dodatkiem masła, ryż brązowy, pulpeciki gotowane drobiowo-wieprzowe z warzywami w sosie pomidorowym, buraczki, kompot z | 1,7 1, |

| | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| | owoców | |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, filet z piersi kurczaka krojony w plastry, polędwica drobiowa, sałata, kiwi, herbata bez cukru | 1,7 1,3,7 |
| Posiłek nocny | Monte snack – mleczna kanapka | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 1941 |
| Białko | 100,3 g |
| Węglowodany | 325,7 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 76,9 g |
| Tłuszcze | 68,5 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 40,5 g |
| Błonnik | 23,5 g |
| Sól | 1,82 g |

Dieta Podstawowa

| Data 23.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Śniadanie 8:00 | Zacierka na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, szynkowa, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, papryka, roszonek, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7,9 |
| Obiad 12:30 | Barszcz czerwony z ziemniakami, ziemniaki puree z koperkiem, kotlet z jaj, surówka z marchewki, jabłka + oliwa, kompot z owoców | 1,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, serek hochland naturalny – 1 trójkącik, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek kiszony, sałata, herbata bez cukru | 1,7 1, |
| Posiłek nocny | Drożdżówka | |

| | |
|------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2257 |
| Białko | 116,6 g |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Węglowodany | 305,8 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 97,6 g |
| Tłuszcze | 74,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 44,7 g |
| Błonnik | 33,3 g |
| Sól | 2,98 g |

Dieta Cukrzycowa

| Data 23.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni, masło ekstra, szynkowa, twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką, papryka, roszponka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7,9 |
| Obiad 12:30 | Barszcz czerwony z ziemniakami, ziemniaki puree z koperkiem, kotlet z jaj, surówka z marchewki, jabłka + oliwa, woda z cytryną | 1,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb razowy, masło ekstra, serek hochland naturalny – 1 trójkącik, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek kiszony, sałata, herbata bez cukru | 1,7 1, |
| Posiłek nocny | Kefir | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 1850 |
| Białko | 81,4 g |
| Węglowodany | 217,8 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 20,7 g |
| Tłuszcze | 82,4 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 30,7 g |
| Błonnik | 21,1 g |
| Sól | 6,28 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 23.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Śniadanie 8:00 | Zacierka na mleku, chleb pszenny, masło ekstra, szynkowa, twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką, | 1,7 1,7 7,9 |

| | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | banan, roszponka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | |
| Obiad 12:30 | Barszcz czerwony z ziemniakami, ziemniaki puree z koperkiem, kotlet z jaj, surówka z marchewki, jabłka + oliwa, kompot z owoców | 1,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb zwykły, masło ekstra, serek hochland naturalny – 1 trójkącik, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, sałata, herbata bez cukru | 1,7 1, |
| Posiłek nocny | Drożdżówka | 1,7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2257 |
| Białko | 116,6 g |
| Węglowodany | 305,8 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 97,6 g |
| Tłuszcze | 74,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 44,7 g |
| Błonnik | 33,3 g |
| Sól | 2,98 g |

Dieta OS/WRZ/WT/NR

| <i>Data 23.04</i> | <i>Posiłek</i> | <i>Alergeny</i> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Śniadanie 8:00 | Zacierka na mleku, chleb pszenny, masło ekstra, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, banan, roszponka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7,9 |
| Obiad 12:30 | Barszcz czerwony z ziemniakami jarski, pierogi z serem, jabłko gotowane, kompot z owoców | 1,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, serek hochland naturalny – 1 trójkącik, szynka drobiowa, pomidor, sałata, herbata bez cukru | 1,7 1, |
| Posiłek nocny | Drożdżówka | |

| | |
|------------------|------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2250 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Białko | 85,5 g |
| Węglowodany | 345,8 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 38,3 g |
| Tłuszcze | 78,8 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 28,4 g |
| Błonnik | 16,7 g |
| Sól | 4,6 g |

Dieta Podstawowa

| Data 24.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Kasza jaglana na mleku, chleb | 1,7 |
| | mieszany, beszkidzka, ser żółty, | 1,7 |
| | ogórek kiszony, rzodkiewka, | 7,4 |
| | sałata, herbata bez cukru, kakao | |
| Obiad 12:30 | Krem brokułowy z grzankami, | 1,3,7 |
| | cepeliny z mięsem polane masłem i koperkiem, buraczki zasmażane, kompot z owoców | 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, | 1,7 |
| | sałatka ryżowa (kukurydza, szynka, | 1,7 |
| | jajko, ogórek, papryka, koperek, dip jogurtowy), polędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, herbata bez cukru | |
| Posiłek nocny | Almette serek śmietankowy | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2380 |
| Białko | 110,2 g |
| Węglowodany | 332,6 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 84,3 g |
| Tłuszcze | 59,5 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 20,4 g |
| Błonnik | 33,2 g |
| Sól | 7,2 g |

Dieta Cukrzycowa

| Data 24.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni, beszkidzka, ser żółty, | 1,7 |
| | ogórek kiszony, rzodkiewka, | 1,7 |
| | sałata, herbata bez cukru, kakao | 7,4 |
| | | |

| | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| | | |
| Obiad 12:30 | Krem brokułowy z grzankami, cepeliny z mięsem polane masełkiem i koperkiem, buraczki zasmażane, woda z cytryną | 1,3,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb razowy, masło ekstra, sałatka ryżowa (kukurydza, szynka, jajko, ogórek, papryka, koperek, dip jogurtowy), polędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, herbata bez cukru | 1,7 1,7 |
| Posiłek nocny | Almette serek śmietankowy | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2116 |
| Białko | 150,3 g |
| Węglowodany | 296,8 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 72,8 g |
| Tłuszcze | 61,4 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 33,5 g |
| Błonnik | 44,7 g |
| Sól | 2,6 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 24.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Śniadanie 8:00 | Kasza jaglana na mleku, chleb mieszany, beszkidzka, ser żółty, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata, herbata bez cukru, kakao | 1,7 1,7 7,4 |
| Obiad 12:30 | Krem brokułowy z grzankami, cepeliny z mięsem polane masełkiem i koperkiem, buraczki zasmażane, kompot z owoców | 1,3,7 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb zwykły, masło ekstra, sałatka ryżowa (kukurydza, szynka, jajko, ogórek, papryka, koperek, dip jogurtowy), polędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, herbata bez cukru | 1,7 1,7 |

| | | |
|---------------|---------------------------|---|
| Posiłek nocny | Almette serek śmietankowy | 7 |
|---------------|---------------------------|---|

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2380 |
| Białko | 110,2 g |
| Węglowodany | 332,6 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 84,3 g |
| Tłuszcze | 59,5 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 20,4 g |
| Błonnik | 33,2 g |
| Sól | 7,2 g |

Dieta OS/WRZ/WT/NR

| Data 24.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Śniadanie 8:00 | Kasza jaglana na mleku, chleb pszeny, polędwica, ser biały krojony, jabłko gotowane, sałata, dżem, herbata bez cukru, kakao | 1,7 1,7 7,4 |
| Obiad 12:30 | Grysikowa z natką pietruszki, cepeliny z mięsem polane masłem i koperkiem, buraczki gotowane, kompot z owoców | 1,3,7, 1 |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszeny, masło ekstra, sałatka ryżowa (merchew, kukurydza, szynka, białko jaja, koperek, serek z jogurtem), polędwica drobiowa, sałata, pomidor, herbata bez cukru | 1,7 1,7 |
| Posiłek nocny | Almette serek śmietankowy | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 1930 |
| Białko | 97,7 g |
| Węglowodany | 357,8 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 94,9 g |
| Tłuszcze | 53,6 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 29,7 g |
| Błonnik | 21,3 g |
| Sól | 3,8 g |

Dieta Podstawowa

| Data 25.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki jęczmienne na mleku, chleb mieszany, beszkidzka, parówka na ciepło, ketchup, papryka żółta, rzodkiewka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 3 |
| Obiad 12:30 | Zupa koperkowa z lanymi kluskami, ziemniaki puree, pałki z kurczaka w ziołach pieczone w rękawie, bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior), kompot z owoców | 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, pasta z wędliny, ser topiony, sałata, pomidor, rukola, herbata bez cukru | 1,7 1,3,7 |
| Posiłek nocny | Mus owocowy z kaszką | 1 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2120 |
| Białko | 93,9 g |
| Węglowodany | 275,3 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 69,3 g |
| Tłuszcze | 46,1 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 20,3 g |
| Błonnik | 22,1 g |
| Sól | 2,5 g |

Dieta Cukrzycowa

| Data 25.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni, beszkidzka, parówka na ciepło, ketchup, papryka żółta, rzodkiewka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 3 |
| Obiad 12:30 | Zupa koperkowa z lanymi kluskami, ziemniaki puree, pałki z kurczaka w ziołach pieczone w rękawie, bukiet warzyw | 1,3,7 |

| | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| | (marchew, brokuł, kalafior), woda z cytryną | |
| Kolacja 19:00 | Chleb razowy, masło ekstra, pasta z wędliny, ser topiony, sałata, pomidor, rukola, herbata bez cukru | 1,7 1,3,7 |
| Posiłek nocny | Mus warzywny | 1 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2147 |
| Białko | 123,6 g |
| Węglowodany | 257,1 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 74,1 g |
| Tłuszcze | 69,2 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 39,3 g |
| Błonnik | 20,1 g |
| Sól | 5,4 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 25.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki jęczmienne na mleku, chleb mieszany, beszkidzka, parówka na ciepło, ketchup, papryka żółta, rzodkiewka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 3 |
| Obiad 12:30 | Zupa koperkowa z lanymi kluskami, ziemniaki puree, pałki z kurczaka w ziołach pieczone w rękawie, bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior), kompot z owoców | 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, pasta z wędliny, ser topiony, sałata, rukola, herbata bez cukru | 1,7 1,3,7 |
| Posiłek nocny | Mus owocowy z kaszką | 1 |

| | |
|------------------|--------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2120 |
| Białko | 93,9 g |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Węglowodany | 275,3 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 69,3 g |
| Tłuszcze | 46,1 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 20,3 g |
| Błonnik | 22,1 g |
| Sól | 2,5 g |

Dieta OS/WRZ/WT/NR

| Data 25.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki jęczmienne na mleku, chleb pszenny, polędwica, serek wiejski lekki, sałata, brzoskwinia, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 7 3 |
| Obiad 12:30 | Zupa koperkowa z lanymi kluskami jarska, ziemniaki puree, gulasz drobiowy delikatny z warzywami ,mini marchew, kompot z owoców | 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, pasta z wędliny, polędwica, sałata, pomidor, herbata bez cukru | 1,7 1,3,7 |
| Posiłek nocny | Mus owocowy z kaszką | 1 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2055 |
| Białko | 116,3 g |
| Węglowodany | 260,2 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 26,5 g |
| Tłuszcze | 56,7 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 29,8 g |
| Błonnik | 17,7 g |
| Sól | 1,3 g |

Dieta Podstawowa

| Data 26.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki ryżowe na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, tyrolska, pasta pomidorowo-twarogowa z suszonych pomidorów, ogórek, sałata, banan, herbata bez cukru, | 1,7 1,7 |

| | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| | kawa z mlekiem | |
| Obiad 12:30 | Jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniaki puree z koperkiem, ryba po grecku, surówka z kizonej kapusty z jabłkiem i marchewką, kompot z owoców | 1 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, sałatka wiosenna (mix sałat, pomidor, ser feta, oliwa z oliwek – 150g), polędwica drobiowa, herbata bez cukru | 1,7 1,7 |
| Posiłek nocny | Mus Kubuś | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2525 |
| Białko | 118,5 g |
| Węglowodany | 313,4 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 64,5 g |
| Tłuszcze | 65,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 27,8 g |
| Błonnik | 20,1 g |
| Sól | 2,9 g |

Dieta Cukrzycowa

| <i>Data 26.04</i> | <i>Posiłek</i> | <i>Alergeny</i> |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Śniadanie 8:00 | Chleb żytni, masło ekstra, tyrolska, pasta pomidorowo-twarogowa z suszonych pomidorów, ogórek, sałata, gruszka 0,5, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 |
| Obiad 12:30 | Jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniaki puree z koperkiem, ryba po grecku, surówka z kizonej kapusty z jabłkiem i marchewką, woda z cytryną | 1 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb mieszany, masło ekstra, sałatka wiosenna (mix sałat, pomidor, ser feta, oliwa z oliwek – 150g), polędwica drobiowa, woda z cytryną | 1,7 1,7 |

| | | |
|---------------|--------------|---|
| Posiłek nocny | Mus warzywny | 7 |
|---------------|--------------|---|

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2260 |
| Białko | 94,3 g |
| Węglowodany | 268,5 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 61,4 g |
| Tłuszcze | 88,8 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 43,4 g |
| Błonnik | 28,9 g |
| Sól | 2,6 g |

Dieta łatwostrawna

| Data 16.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki ryżowe na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, tyrolska, pasta pomidorowo-twarogowa z suszonych pomidorów, ogórek, sałata, banan, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1,7 |
| Obiad 12:30 | Jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniaki puree z koperkiem, ryba po grecku, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką, kompot z owoców | 1 1,3,7 |
| Kolacja 19:00 | Chleb zwykły, masło ekstra, sałatka wiosenna (mix sałat, pomidor, ser feta, oliwa z oliwek – 150g), polędwica drobiowa, herbata bez cukru | 1,7 1,7 |
| Posiłek nocny | Mus Kubaś | 7 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Wartość odżywcza | |
| Kcal | 2525 |
| Białko | 118,5 g |
| Węglowodany | 313,4 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 64,5 g |
| Tłuszcze | 65,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 27,8 g |

| | |
|---------|--------|
| Błonnik | 20,1 g |
| Sól | 2,9 g |

Dieta OS/WRZ/WT/NR

| Data 16.04 | Posiłek | Alergeny |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Śniadanie 8:00 | Płatki ryżowe na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, polędwica drobiowa, pasta twarogowa z koperkiem, sałata, banan, herbata bez cukru, kawa z mlekiem | 1,7 1, 7 3, 7 |
| Obiad 12:30 | Krem z marchewki ziemniaki puree z koperkiem, ryba po grecku (na parze plus delikatny sos warzywny), warzywa po włosku, kompot z owoców | 1,7,3 |
| Kolacja 19:00 | Chleb pszenny, masło ekstra, plastry kurczaka z dipem jogurtowo-koperkowym polędwica drobiowa, sałata, pomidor, herbata bez cukru | 1,7,3 |
| Posiłek nocny | Mus Kubaś | 7 |

| Wartość odżywcza | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Kcal | 1980 |
| Białko | 95,3 g |
| Węglowodany | 276,9 g |
| Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 % | 62,7 g |
| Tłuszcze | 50,3 g |
| Nasycone kwasy tłuszczowe | 26,7 g |
| Błonnik | 29,4 g |
| Sól | 2,2 g |