

Jadłospis – 27.04-6.05.2024r.

(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 27.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, szynkowa, twaróg, dżem niesłodzony, sałata, pomarańcza, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7, 7,7
Obiad 12:30	Krupnik z natką pietruszki, łązanki z kiszoną kapustą i kurczakiem, fasolka szparagowa, kompot z owoców	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra, pasta mięsno-warzywna, polędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, herbata bez cukru	1,3,7 7
Posiłek nocny	Sok owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	1995
Białko	99,2 g
Węglowodany	252,5 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	22,6 g
Tłuszcze	62,6 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	38,3 g
Błonnik	26,2 g
Sól	2,9 g

Dieta cukrzycowa

Data 27.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb żytni, masło ekstra, szynkowa, twaróg, dżem niesłodzony, sałata, pomarańcza, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7, 3,7
Obiad 12:30	Krupnik z natką pietruszki, łązanki z kiszoną kapustą i kurczakiem, fasolka szparagowa, woda z cytryną	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb razowy, masło ekstra, pasta mięsno-warzywna, polędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, pomidor, herbata bez cukru	1,3,7 7
Posiłek nocny	Sok warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2393
Białko	90,3 g
Węglowodany	210,6 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	32,6 g
Tłuszcze	97,3 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	32,1 g
Błonnik	21,8 g
Sól	2,7 g

Dieta łatwostrawna

Data 27.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, szynkowa, twaróg, dżem niesłodzony, sałata, pomarańcza, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7, 3,7
Obiad 12:30	Krupnik z natką pietruszki, łazanki z kiszoną kapustą i kurczakiem, fasolka szparagowa, kompot z owoców	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra, pasta mięsno-warzywna, połędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, herbata bez cukru	1,3,7 7
Posiłek nocny	Sok owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	1995
Białko	99,2 g
Węglowodany	252,5 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	22,6 g
Tłuszcze	62,6 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	38,3 g
Błonnik	26,2 g
Sól	2,9 g

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 27.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, chleb pszenny, masło ekstra, szynkowa, twaróg, dżem niesłodzony, sałata, pomarańcza, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7, 3,7
Obiad 12:30	Krupnik z natką pietruszki, łazanki z kiszoną kapustą i kurczakiem, fasolka szparagowa, kompot z owoców	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb pszenny, masło ekstra, pasta mięсно-warzywna, polędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, herbata bez cukru	1,3,7 7
Posiłek nocny	Sok owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	1864
Białko	88,2 g
Węglowodany	280,8 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	67,8 g
Tłuszcze	78,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	31,5 g
Błonnik	17,6 g
Sól	1,6 g

Dieta Cukrzycowa

Data 28.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb żytni, masło ekstra, szynkowa, twaróg, rzodkiewka, sałata, kiełki, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, puree ziemniaczano-warzywne, eskalopki w sosie śmietankowo- ziołowym, mizeria, woda z cytryną	1 4,7
Kolacja 19:00	Chleb razowy, galareta mięsno- warzywna w pojemniczkach, szynka drobiowa, sałata, jabłko, herbata bez cukru	1,7 4,7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2345
Białko	109,8 g
Węglowodany	278,9 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	42,2 g
Tłuszcze	95,4 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	37,1 g
Błonnik	18,5 g
Sól	1,4 g

Dieta łatwostrawna

Data 28.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa, chleb mieszany, masło ekstra, szynkowa, parówka z ketchupem, rzodkiewka, sałata, kiełki, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, puree ziemniaczano-warzywne, eskalopki w sosie śmietankowo-ziołowym, mizeria, kompot z owoców	1 4,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, galareta mięsno-warzywna w pojemniczkach, szynka drobiowa, sałata, jabłko, herbata bez cukru	1,7 4,7
Posiłek nocny	Galaretka owocowa	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2160
Białko	108,1 g
Węglowodany	222,4 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	33,2 g
Tłuszcze	89,5 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	44,4 g
Błonnik	17,3 g
Sól	2,6 g

Dieta – OS/WRZ/WT/NR

Data 28.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa, chleb pszenny, masło ekstra, szynkowa, twaróg, rzodkiewka, sałata, kiełki, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, puree ziemniaczano-warzywne, eskalopki w sosie śmietankowo- ziołowym, mizeria, kompot z owoców	1 7
Kolacja 19:00	Chleb pszenny, galareta mięsno- warzywna w pojemniczkach, szynka drobiowa, sałata, jabłko gotowane, herbata bez cukru	1,7 7
Posiłek nocny	Biszkopty	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2145
Białko	122,5 g
Węglowodany	213,3 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	41,2 g
Tłuszcze	75,4 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	29,1 g
Błonnik	18,4 g
Sól	5,8 g

Dieta Podstawowa

Data 29.04.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, tyrolska, jajecznicza ze szczypiorkiem, kiwi, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna, gulasz ciemnym sosie, surówka kopenhaska, kisiel	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	Ciasto	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2210
Białko	118,8 g
Węglowodany	238 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	21 g
Tłuszcze	89,6 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	44,6 g
Błonnik	29,6 g
Sól	2,1 g

Dieta Cukrzycowa

Data 29.04.2024	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 gryczana, gulasz w sosie warzywnym, surówka kopenhaska, woda z cytryną	1,7 1,3,7,9
Kolacja 19:00	Chleb razowy, masło ekstra, sałatka grecka (pomidor, ogórek, papryka, koperek, oliwa z oliwek + ser feta), szynka drobiowa, herbata bez cukru	1,7 1,3
Posiłek nocny	Skyr	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2230
Białko	106,2 g
Węglowodany	252 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	44 g
Tłuszcze	54,6 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	24,1 g
Błonnik	25,2 g
Sól	2,8 g

Dieta łatwostrawna

Data 29.04.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, tyrolska, jajecznicza ze szczypiorkiem, kiwi, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna, gulasz w sosie warzywnym, surówka kopenhaska, kisiel	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	Ciasto	1, 7

Wartość odżywcza	
Kcal	2210
Białko	118,8 g
Węglowodany	238 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	21 g
Tłuszcze	89,6 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	44,6 g
Błonnik	29,6 g
Sól	2,1 g

Dieta – Os/WTR/WT/NR

Data 29.04.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny, masło ekstra, tyrolska, białka gotowane, pomidor, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa krem z warzyw jarska, kasza jęczmienna, gulasz w sosie warzywnym, marchewka mini, kisiel	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	Ciasto	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	1845
Białko	116,5 g
Węglowodany	215 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	54 g
Tłuszcze	43,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	24,7 g
Błonnik	15,8 g
Sól	1,3 g

Dieta Podstawowa

Data 30.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, papryka, roszponka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 4 1,3
Obiad 12:30	Zupa krem z warzyw, naleśniki z serkiem waniliowym + uprażone jabłko pokrojone w kostkę z cynamonem, surówka z marchewki, kompot z owoców	1,7 1
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra, serek Hochland 1 trójkącik, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek kiszony, herbata bez cukru	1,7 1,3,
Posiłek nocny	Mus owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2460
Białko	120 g
Węglowodany	260 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	50 g
Tłuszcze	73,9 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	47 g
Błonnik	23 g
Sól	2,9 g

Dieta Cukrzycowa

Data 30.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb żytni, masło ekstra, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, papryka, roszponka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 4 1,3
Obiad 12:30	Zupa krem z warzyw, naleśniki na mące orkiszowej + uprażone jabłko pokrojone w kostkę z cynamonem, surówka z marchewki, woda z cytryną	1,7 1
Kolacja 19:00	Chleb razowy, masło ekstra, serek Hochland 1 trójkącik, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek kiszony, herbata bez cukru	1,7 1,3,
Posiłek nocny	Mus warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2335
Białko	113 g
Węglowodany	250 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	83,3 g
Tłuszcze	108 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	44 g
Błonnik	27 g
Sól	2,08 g

Dieta łatwostrawna

Data 30.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, banan, roszponka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 4 1,3
Obiad 12:30	Zupa krem z warzyw, naleśniki z serkiem waniliowym + uprażone jabłko pokrojone w kostkę z cynamonem, surówka z marchewki, kompot z owoców	1,7 1
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra, serek Hochland 1 trójkącik, szynka drobiowa, pomidor, ogórek, herbata bez cukru	1,7 1,3,

Posiłek nocny	Mus owocowy	
---------------	-------------	--

Wartość odżywcza	
Kcal	2460
Białko	120 g
Węglowodany	260 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	50 g
Tłuszcze	73,9 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	47 g
Błonnik	23 g
Sól	2,9 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 30.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb pszenny, masło ekstra, szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, papryka, roszponka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 4 1,3
Obiad 12:30	Zupa krem z warzyw jarska, kaszka na gęsto z serkiem waniliowym + uprażone jabłko pokrojone w kostkę z cynamonem, surówka z marchewki, kompot z owoców	1,7 1
Kolacja 19:00	Chleb pszenny, masło ekstra, budyń z sokiem, szynka drobiowa, pomidor, herbata bez cukru	1,7 1,3,
Posiłek nocny	Mus owocowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	1935
Białko	79 g
Węglowodany	263 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	57,1 g
Tłuszcze	58,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	30 g
Błonnik	15 g
Sól	1,7 g

Dieta Podstawowa

Data 1.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, beszkidzka, pasta jajeczno- tuńczykowa z koperkiem, rzodkiewka, ogórek kiszony, herbata bez cukru	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole z natką pietruszki, ziemniaki puree z koperkiem, roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym, sałatka z selera z jabłkiem i rodzynkami + jogurt, kisiel	1,7 1,3,7,9
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra, sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, sałata, jabłko	1,7 1
Posiłek nocny	Kasza manna z owocami	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2380,5
Białko	132 g
Węglowodany	218 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	92 g
Tłuszcze	72,4 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	34,9 g
Błonnik	34 g
Sól	1,3 g

Dieta Cukrzycowa

Data 1.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb żytni, masło ekstra, beszkidzka, pasta tuńczykowa z koperkiem, rzodkiewka, ogórek kiszony, herbata bez cukru	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole z natką pietruszki, ziemniaki puree z koperkiem, roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym, sałatka z selera z jabłkiem i rodzynkami + jogurt, woda z	1,7 1,3,7,9

	cytryną	
Kolacja 19:00	Chleb razowy, masło ekstra, sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, sałata, jabłko	1,7 1
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe fit	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2715
Białko	135 g
Węglowodany	247,6 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	54 g
Tłuszcze	56,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	28 g
Błonnik	36 g
Sól	2,1 g

Dieta łatwostrawna

Data 1.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, beszkidka, pasta tuńczykowa z koperkiem, rzodkiewka, ogórek kiszony, herbata bez cukru	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole z natką pietruszki, ziemniaki puree z koperkiem, roladka drobiowa z warzywami 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, sałatka jarzynowa, polędwica drobiowa, sałata, jabłko	1,7 1
Posiłek nocny	Kasza manna z owocami	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2380,5
Białko	132 g
Węglowodany	218 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	92 g
Tłuszcze	72,4 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	34,9 g
Błonnik	34 g
Sól	1,3 g

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 1.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku, chleb pszenny, masło ekstra, polędwica drobiowa, pasta z ryby gotowanej, pomidor, sałata, herbata bez cukru	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole z natką pietruszki, ziemniaki puree z koperkiem, roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym, sałatka z selera z jabłkiem i rodzynkami + jogurt, kisiel	1,7 1,3,7,9
Kolacja 19:00	Chleb pszenny, masło ekstra, sałatka jarzynowa (jogurt naturalny, białko jaja), polędwica drobiowa, sałata, jabłko gotowane	1,7 1
Posiłek nocny	Kasza manna z owocami	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	1925
Białko	85,1 g
Węglowodany	298 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	96 g
Tłuszcze	64,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	25 g
Błonnik	32 g
Sól	1 g

Dieta Podstawowa

Data 2.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra, beszkidzka, pasta z pieczonej marchewki, pomidor, banan, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa pieczarkowa z ziemniakami, ryż, medalion drobiowy w sosie brokułowym, kapusta czerwona gotowana z jabłkiem, kompot z owoców	1,7 1,4
Kolacja 19:00	Chleb zwykły, masło ekstra, salceson ozorkowy, polędwica drobiowa, sałata, kiwi, herbata bez	1,7 1,3,7

	cukru	
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z owocami	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2495
Białko	125 g
Węglowodany	288,8 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	99 g
Tłuszcze	73 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	25,3 g
Błonnik	41 g
Sól	1,2 g

Dieta Cukrzycowa

Data 2.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb żytni masło ekstra, beskidzka, pasta z pieczonej marchewki, papryka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa pieczarkowa z ziemniakami, ryz, medalion drobiowy w sosie brokułowym, kapusta czerwona gotowana z jabłkiem, woda z cytryną	1,7 1,4
Kolacja 19:00	Chleb zwykły, masło ekstra, salceson ozorkowy, polędwica drobiowa, sałata, kiwi, herbata bez cukru	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z owocami	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2630
Białko	137 g
Węglowodany	262,2 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	54,7 g
Tłuszcze	73,5 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	25,7 g
Błonnik	34 g
Sól	1,9 g

Dieta Łatwostrawna

Data 2.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb mieszany, masło ekstra, beskidzka, pasta z pieczonej marchewki, pomidor, banan, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa pieczarkowa z ziemniakami, ryż, medalion drobiowy w sosie brokułowym, kapusta czerwona gotowana z jabłkiem, kompot z owoców	1,7 1,4
Kolacja 19:00	Chleb zwykły, masło ekstra, salceson ozorkowy, polędwica drobiowa, sałata, kiwi, herbata bez cukru	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z owocami	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2495
Białko	125 g
Węglowodany	288,8 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	99 g
Tłuszcze	73 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	25,3 g
Błonnik	41 g
Sól	1,2 g

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 2.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb pszenny, masło ekstra, wędlina drobiowa, pasta z pieczonej marchewki, pomidor, banan, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa jarzynowa jarska z dodatkiem masła, ryż, medalion drobiowy w delikatnym sosie warzywnym, buraczki, kompot z owoców	1,7 1,4
Kolacja 19:00	Chleb zwykły, masło ekstra, salceson ozorkowy, polędwica drobiowa, sałata, kiwi, herbata bez cukru	1,7 1,3,7

Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z owocami	1,7
---------------	----------------------------	-----

Wartość odżywcza	
Kcal	1830
Białko	67,2 g
Węglowodany	245,5 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	53,5 g
Tłuszcze	62,9 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	26,1 g
Błonnik	17,5 g
Sól	1,43 g

Dieta Podstawowa

Data 3.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa mleczna z makaronem, chleb mieszany, beszkidzka, twarożek wiosenny (rzodkiewka, ogórek zielony i szczypiorek), sałata, kietki, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7
Obiad 12:30	Pomidorowa z ryżem, ziemniaki puree, kurczak w sosie warzywnym (zielony groszek, kukurydza, marchewka, natka pietruszki), sałata z dipem jogurtowo-koperkowym, kompot z owoców	1,7 1
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra, pasta jajeczna, rzodkiewka polędwica drobiowa, sałata, pomarańcza, herbata bez cukru	1,7 1,
Posiłek nocny	Jogurt pitny Fruvita	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2261,5
Białko	91,5 g
Węglowodany	265,5 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	102,6 g
Tłuszcze	95,6 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	31,7 g
Błonnik	22,9 g
Sól	2,5 g

Dieta Cukrzycowa

Data 3.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb żytni, beszkidzka, twarożek wiosenny (rzodkiewka, ogórek zielony i szczypiorek), sałata, kiełki, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7
Obiad 12:30	Pomidorowa z ryżem, ziemniaki puree, kurczak w sosie warzywnym (zielony groszek, kukurydza, marchewka, natka pietruszki), sałata z dipem jogurtowo-koperkowym, woda z cytryną	1,7 1
Kolacja 19:00	Chleb razowy, masło ekstra, pasta jajeczna, rzodkiewka, polędwica drobiowa, sałata, pomarańcza, herbata bez cukru	1,7 1,
Posiłek nocny	Jogurt pitny Fruvita	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2045,6
Białko	97,8 g
Węglowodany	282,5 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	72,1 g
Tłuszcze	88,8 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	31,2 g
Błonnik	23,5 g
Sól	1,62 g

Dieta łatwostrawna

Data 3.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa mleczna z makaronem, chleb mieszany, beszkidzka, twarożek wiosenny (rzodkiewka, ogórek zielony i szczypiorek), sałata, kiełki, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7
Obiad 12:30	Pomidorowa z ryżem, ziemniaki puree, kurczak w sosie warzywnym (zielony groszek, kukurydza, marchewka, natka pietruszki), sałata z dipem jogurtowo-koperkowym, kompot z	1,7 1

	owoców	
Kolacja 19:00	Chleb zwykły, masło ekstra, pasta jajeczna, rzodkiewka, polędwica drobiowa, sałata, pomarańcza, herbata bez cukru	1,7 1,
Posiłek nocny	Jogurt pitny Fruvita	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2261,5
Białko	91,5 g
Węglowodany	265,5 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	102,6 g
Tłuszcze	95,6 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	31,7 g
Błonnik	22,9 g
Sól	2,5 g

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 3.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa mleczna z makaronem, chleb pszenny, wędlina drobiowa, twarożek, sałata, banan, pomidor, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7
Obiad 12:30	Pomidorowa z ryżem, ziemniaki puree, kurczak w sosie warzywnym (zielony groszek, kukurydza, marchewka, natka pietruszki), sałata z dipem jogurtowo-koperkowym, kompot z owoców	1,7 1
Kolacja 19:00	Chleb pszenny, masło ekstra, polędwica drobiowa x 2, pomidor, sałata, banan, herbata bez cukru	1,7 1,
Posiłek nocny	Jogurt pitny Fruvita	7

Wartość odżywcza	
Kcal	1810
Białko	99,5 g
Węglowodany	223,4 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	39,1 g
Tłuszcze	87,3 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	34,3 g
Błonnik	23,8 g

Sól	1,73 g
-----	--------

Dieta Podstawowa

Data 4.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, beszkidzka, ser żółty, brzoskwinia, rzodkiewka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem brokułowy z grzankami, pyzy z serem feta i szpinakiem polane masłem i koperkiem, buraczki zasmażane, kompot z owoców	1,3,7 1
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, 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 śmietankowy serek	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2390
Białko	117,4 g
Węglowodany	283,9 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	74,5 g
Tłuszcze	82,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	36,1 g
Błonnik	26,1 g
Sól	1,94 g

Dieta Cukrzycowa

Data 4.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb żytni, maso ekstra, beszkidzka, ser żółty, pomidor, rzodkiewka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem brokułowy z grzankami, pyzy z serem feta i szpinakiem polane masłem 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,	1,7 1,7

	koperek, dip jogurtowy), polędwica drobiowa, sałata, ogórek zielony, herbata bez cukru	
Posiłek nocny	Almette śmietankowy serek	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2365
Białko	116,3 g
Węglowodany	274,7 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	47,4 g
Tłuszcze	82,2 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	36 g
Błonnik	27,2 g
Sól	1,93 g

Dieta łatwostrawna

Data 4.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku, chleb mieszany, beszkidzka, ser żółty, brzoskwinia, rzodkiewka, sałata, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem brokułowy z grzankami, pyzy z serem feta i szpinakiem polane masłem 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, pomidor, herbata bez cukru	1,7 1,7
Posiłek nocny	Almette śmietankowy serek	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2390
Białko	117,4 g
Węglowodany	283,9 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	74,5 g
Tłuszcze	82,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	36,1 g
Błonnik	26,1 g
Sól	1,94 g

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 4.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku, chleb pszenny, polędwica drobiowa, ser biały krojony, brzoskwinia, sałata, dżem, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Grycikowa z natką pietruszki, pyzy z serem feta i szpinakiem polane masłem i koperkiem, buraczki zasmażane, kompot z owoców	1,3,7 1
Kolacja 19:00	Chleb pszenny, masło ekstra, sałatka ryżowa (marchew, kukurydza, szynka, białko jaja, koperek, dip jogurtowy), polędwica drobiowa, sałata, pomidor, herbata bez cukru	1,7 1,7
Posiłek nocny	Almette śmietankowy serek	7

Wartość odżywcza	
Kcal	1915
Białko	91,7 g
Węglowodany	228,4 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	69,2 g
Tłuszcze	65,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	24,6 g
Błonnik	24,8 g
Sól	1,79 g

Dieta Podstawowa

Data 5.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, beszkidzka, parówka na ciepło, ketchup, papryka żółta, rzodkiewka, sałata, herbata z cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 3
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, ziemniaki puree, udko 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	2018,5
Białko	84,7 g
Węglowodany	216,4 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	60,2 g
Tłuszcze	65,3 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	24,7 g
Błonnik	31,8 g
Sól	1,21 g

Dieta Cukrzycowa

Data 5.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Chleb żytni, masło ekstra, beskidzka, serek wiejski lekki, papryka żółta, rzodkiewka, sałata, herbata z cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 3
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, ziemniaki puree, udko w ziołach pieczone w rękawie, bukiet warzyw (marchew, brokuł, kalafior), woda z cytryną	1,3,7
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	

Wartość odżywcza	
Kcal	2255
Białko	82,9 g
Węglowodany	263,2 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	71,7 g
Tłuszcze	90,6 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	39,1 g
Błonnik	35,5 g
Sól	1,3 g

Dieta łatwostrawna

<i>Data 25.04</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku, chleb mieszany, masło ekstra, beszkidzka, parówka na ciepło, ketchup, papryka żółta, rzodkiewka, sałata, herbata z cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 3
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, ziemniaki puree, udko 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	2018,5
Białko	84,7 g
Węglowodany	216,4 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	60,2 g
Tłuszcze	65,3 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	24,7 g
Błonnik	31,8 g
Sól	1,21 g

Dieta OS/WRZ/WT/NR

<i>Data 5.05</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku, chleb pszenny, masło ekstra, polędwica drobiowa, serek wiejski lekki, jabłko gotowane, sałata, herbata z cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7 7 3
Obiad 12:30	Koperkowa jarska z lanymi kluskami, ziemniaki puree, gulasz drobiowy delikatny z wrzypami, 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	1945
Białko	94,5 g
Węglowodany	298,4 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	59,8 g
Tłuszcze	54,1 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	32,5 g
Błonnik	30,2 g
Sól	1,82 g

Dieta Podstawowa

Data 6.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe, 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	Ogórkowa z ziemniakami, makaron z sosem bolońskim z warzywami, kompot z owoców	1 1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra, sałatka wiosenna (mix sałat, pomidor, rzodkiewka, ser feta, oliwa z oliwek) polędwica drobiowa, herbata bez cukru	1,7 1,7
Posiłek nocny	Roladki ze szparagami z serkiem w szynce (blok szynkowy)	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2285
Białko	78 g
Węglowodany	270 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	68 g
Tłuszcze	102 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	34 g
Błonnik	20 g
Sól	1,52 g

Dieta Cukrzycowa

Data 16.04	Posiłek	Alergeny
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	Ogórkowa z ziemniakami, makaron z sosem bolońskim z warzywami, woda z cytryną	1 1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb razowy, masło ekstra, sałatka wiosenna (mix sałat, pomidor, rzodkiewka, ser feta, oliwa z oliwek) polędwica drobiowa, herbata bez cukru	1,7 1,7
Posiłek nocny	Roladki ze szparagami z serkiem w szynce (blok szynkowy)	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2083,75
Białko	104,5 g
Węglowodany	225 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	40 g
Tłuszcze	77,5 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	25,5 g
Błonnik	29 g
Sól	1,45 g

Dieta Łatwostrawna

Data 6.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe, 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	Ogórkowa z ziemniakami, makaron z sosem bolońskim z warzywami, kompot z owoców	1 1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb mieszany, masło ekstra, sałatka wiosenna (mix sałat, pomidor, rzodkiewka, ser feta, oliwa z oliwek) polędwica drobiowa, herbata bez cukru	1,7 1,7

Posiłek nocny	Roladki ze szparagami z serkiem w szynce (blok szynkowy)	7
---------------	--	---

Wartość odżywcza	
Kcal	2285
Białko	78 g
Węglowodany	270 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	68 g
Tłuszcze	102 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	34 g
Błonnik	20 g
Sól	1,52 g

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 06.05	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe, chleb pszenny, masło ekstra, polędwica drobiowa, pasta twarogowa z koperkiem, sałata, banan, herbata bez cukru, kawa z mlekiem	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa ryżowa na wywarze jarskim, , makaron z delikatnym sosem bolońskim z warzywami, kompot z owoców	1 1,3,7
Kolacja 19:00	Chleb pszenny, masło ekstra, plastry kurczaka z dipem jogurtowo-koperkowym, polędwica drobiowa, sałata, pomidor, m herbata bez cukru	1,7 1,7
Posiłek nocny	Roladki ze szparagami z serkiem w szynce (blok szynkowy)	7

Wartość odżywcza	
Kcal	1727,5
Białko	55 g
Węglowodany	226,5 g
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	55,5 g
Tłuszcze	67 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	24 g
Błonnik	19 g
Sól	1,35 g

