

Jadłospis – 28-06.04.2024r.

(zastrzegamy możliwość zmiany potrawy lub danego produktu w jadłospisie)

Charakterystyka diet :

-> Dieta Cukrzycowa - (Dieta z ograniczeniem łatwo

-> Dieta – Os/WTR/WT/NR- (Dieta łatwostrawna z ograniczeniem sodu/Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego/Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/Dieta niskoresztkowa)

Alergeny :

1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJA i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne

Dieta Podstawowa

Data 28.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta warzywna, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Krem z dyni Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym, bukiet warzyw, kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, paprykarz, pomidor, ogórek kiszony	1,7 1,4
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2440.47
Białko	122.7 G
Węglowodany	317.88 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10%	96.88 G
Tłuszcze	82.65 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.65 G
Błonnik	36.78 G
Sól	2.5 G

Dieta Cukrzycowa

Data 28.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta warzywna, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Krem z dyni Makaron PEŁNOZIARNISTY z kurczakiem w sosie szpinakowym, bukiet warzyw, woda z cytryną	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, paprykarz, pomidor, ogórek kiszony	1,7 1,4
Posiłek nocny	Jogurt	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2121.44
Białko	118.15 G
Węglowodany	272.09 G

Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	58.41 G
Tłuszcze	70.95 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	25.77 G
Błonnik	41.04 G
Sól	2,5 G

Dieta łatwostrawna

Data 28.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta warzywna, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Krem z dyni Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym, bukiet warzyw, kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, paprykarz, pomidor, sałata	1,7 1,4
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2440.47
Białko	122.7 G
Węglowodany	317.88 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10%	96.88 G
Tłuszcze	82.65 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.65 G
Błonnik	36.78 G
Sól	2.5 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

Data 28.03.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, twarożek, brzoskwinia, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Grycikowa z natką pietruszki, Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym, marchewka, kompot	1,7 1,3,7
Kolacja	Pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, paprykarz,	1,7 1,4

19:00	pomidor, sałata	
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2120.04
Białko	114.99 G
Węglowodany	306.51 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	92.71 G
Tłuszcze	53.03 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	21.19 G
Błonnik	35.59 G
Sól	2 G

Dieta Podstawowa

<i>Data 29.03</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku, pieczywo,	1,7
	masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem	1,7
Obiad 12:30	ser żółty, pasta pomidorowa,	7
	ogórek, sałata	
Kolacja 19:00	Barszcz czerwony z ziemniakami,	1
	ziemniaki, śledź w sosie jogurtowym z jabłkiem i groszkiem	4,7
Posiłek nocny	Warzywa po włosku	
	kompot	
Posiłek nocny	Pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	Sałatka jarzynowa, ogórek kiszony, pomidor, jabłko	3,7
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2321.44
Białko	91.41 G
Węglowodany	307.3 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	112.9 G
Tłuszcze	89.37 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	41.57 G
Błonnik	47.17 G
Sól	2.5 G

Dieta Cukrzycowa

Data 29.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem ser żółty, pasta pomidorowa, ogórek, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami, ziemniaki, śledź w sosie jogurtowym z jabłkiem i groszkiem Warzywa po włosku woda z cytryną	1 4,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, Sałatka jarzynowa, ogórek kiszony, pomidor, jabłko	1,7 3,7
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	1999.09
Białko	84.38 G
Węglowodany	239.6 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	80.44 G
Tłuszcze	84.35 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	39.82 G
Błonnik	41.97 G
Sól	3,2 g

Dieta łatwostrawna

Data 29.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem ser żółty, pasta pomidorowa, ogórek, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami, ziemniaki, filet z dorsza na parze z z masełkiem i natką pietruszki Warzywa po włosku kompot	1,3,9
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, Sałatka jarzynowa, sałata pomidor, jabłko	1,7 3,7
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

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

Kcal	2321.44
Białko	91.41 G
Węglowodany	307.3 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	112.9 G
Tłuszcze	89.37 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	41.57 G
Błonnik	47.17 G
Sól	2.5 G

Dieta – OS/WRZ/WT/NR

Data 29.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe na mleku, pieczywo,	1,7
	masło ekstra, herbata, kawa z	1,7
	mlekiem	7
	dżem , pasta twarogowo- pomidorowa, pomidor, sałata	
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami, ziemniaki, filet z dorsza na parze z z masłem i natką pietruszki Warzywa po włosku kompot	1,3,9
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	Sałatka jarzynowa z białkiem jaj z jogurtem, sałata pomidor, jabłko	3,7
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2082.16
Białko	86.1 G
Węglowodany	290.09 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	99.45 G
Tłuszcze	70.82 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.01 G
Błonnik	39.97 G
Sól	4,2 G

Dieta Podstawowa

Data 30.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku,	1,7,
	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem wędlina drobiowa, serek topiony, ogórek kiszonym, pomidor, sałata	7

Obiad 12:30	Krem z warzyw Naleśniki z serkiem waniliowym z jabłkiem prażonym z cynamonem, surówka z marchewki, kompot	1 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, sałatka grecka z serem feta, winogrono	1,3,7 7
Posiłek nocny	Sok warzywny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2344.31
Białko	74.28 G
Węglowodany	313 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	154.32 G
Tłuszcze	97.12 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.79 G
Błonnik	45.35 G
Sól	2,2 G

Dieta cukrzycowa

Data 30.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem wędlna drobiowa, serek wiejski, ogórek kiszonym, pomidor, sałata	1,7, 7
Obiad 12:30	Krem z warzyw Naleśniki z mąki orkiszowej z serkiem waniliowym z jabłkiem prażonym z cynamonem, surówka z marchewki, kompot	1 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, sałatka grecka z serem feta,	1,3,7 7
Posiłek nocny	Sok warzywny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2132.77
Białko	89.18 G
Węglowodany	260.32 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	112.59 G
Tłuszcze	89.35 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	32.33 G

Błonnik	46.67 G
Sól	2,5 g

Dieta Łatwostrawna

Data 30.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem wędlna drobiowa, serek topiony, ogórek kiszonym, pomidor, sałata	1,7, 7
Obiad 12:30	Krem z warzyw Naleśniki z serkiem waniliowym z jabłkiem prażonym z cynamonem, surówka z marchewki, kompot	1 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, sałatka grecka z serem feta, winogrono	1,3,7 7
Posiłek nocny	Sok warzywny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2344.31
Białko	74.28 G
Węglowodany	313 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	154.32 G
Tłuszcze	97.12 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.79 G
Błonnik	45.35 G
Sól	2,2 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 30.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem wędlna drobiowa, banan, pomidor, sałata	1,7, 7
Obiad 12:30	Krem z warzyw Kaszka na gęsto z serkiem waniliowym z jabłkiem prażonym z cynamonem, surówka z marchewki, kompot	1 1,3,7
Kolacja	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, ser biały krojony,	1,7 7

19:00	sałata, pomidor	
Posiłek nocny	Mus owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2200.77
Białko	89.23 G
Węglowodany	307.33 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	137.6 G
Tłuszcze	74.81 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.01 G
Błonnik	40.25 G
Sól	2.45 G

Dieta Podstawowa

Data 31.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Barszcz biały z białką kielbaską	1,7
	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	7
	Szynka tradycyjna, jajko	3
	faszerek, rzodkiewka, sałata,	
	pomarańcz, babka wielkanocna	1,3
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki	1,3,
	purre z koperkiem, karkówka	1
	duszona w sosie pieczeniowym,	
	buraczki zasmażane kompot	
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	polędwica drobiowa, pasztet	1,3,
	pieczony, sałata , ogórek kiszony,	
	mandarynka	
Posiłek nocny	Ciasto z jabłkami	1,3

Wartość odżywcza	
Kcal	2262.25
Białko	118.95 G
Węglowodany	273.33 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	67.37 G
Tłuszcze	84.32 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.15 G
Błonnik	37.83 G
Sól	2,5 G

Dieta Cukrzycowa

Data 31.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Barszcz biały z białką kielbaską pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem Szynka tradycyjna, jajko faszerowane, rzodkiewka, sałata, pomarańcz, babka wielkanocna	1,7 1,7 7 3 1,3
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki purre z koperkiem, karkówka duszona w sosie pieczeniowym, buraczki zasmażane, woda z cytryną	1,3, 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, pasztet pieczony, sałata , ogórek kiszony, mandarynka	1,7 1,3,
Posiłek nocny	Ciasto z jabłkami	1,3

Wartość odżywcza	
Kcal	2361.41
Białko	125.29 G
Węglowodany	280.33 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	64.25 G
Tłuszcze	88.81 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.53 G
Błonnik	39.13 G
Sól	2,6 G

Dieta łatwostrawna

Data 31.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Barszcz biały z białką kielbaską pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem Szynka tradycyjna, jajko faszerowane, rzodkiewka, sałata, pomarańcz, babka wielkanocna	1,7 1,7 7 3 1,3
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki purre z koperkiem, karkówka duszona w sosie pieczeniowym, buraczki zasmażane kompot	1,3, 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, pasztet pieczony, sałata , ogórek kiszony, mandarynka	1,7 1,3,

Posiłek nocny	Ciasto z jabłkami	1,3
---------------	-------------------	-----

Wartość odżywcza	
Kcal	2262.25
Białko	118.95 G
Węglowodany	273.33 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	67.37 G
Tłuszcze	84.32 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.15 G
Błonnik	37.83 G
Sól	2,5 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 31.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku	1,7
	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	7
	Szynka tradycyjna, jajko	3
	faserowane, rzodkiewka, sałata, pomarańcz, babka wielkanocna	1,3
Obiad 12:30	Rosół z makaronem, ziemniaki	1,3,
	purre z koperkiem, karkówka duszona w sosie pieczeniowym, buraczki zasmażane kompot	1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	polędwica drobiowa, pasztet pieczony, sałata , pomidor, mandarynka	1,3,
Posiłek nocny	Ciasto z jabłkami	1,3

Wartość odżywcza	
Kcal	1922.78
Białko	107.52 G
Węglowodany	235.97 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	57.87 G
Tłuszcze	67.68 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.53 G
Błonnik	32.03 G
Sól	2.55 G

Dieta Podstawowa

Data 1.04	Posiłek	Alergeny
------------------	----------------	-----------------

Śniadanie 8:00	Płatki jaglane, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem, ogonówka, biała kiełbasa, ketchup, sałata, banan, ogórek	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa pomidorowa z makaronem z natka pietruszki, ziemniaki, de vollaye z serem i pieczarkami, warzywa gotowane Kisiel	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, galaretka drobiowa z marchewką i groszkiem, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2128.67
Białko	123.89 G
Węglowodany	249.08 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	65.35 G
Tłuszcze	76.87 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.71 G
Błonnik	33.84 G
Sól	1,65 G

Dieta Cukrzycowa

Data 1.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem, ogonówka, biała kiełbasa, ketchup, sałata, banan, kiwi	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa pomidorowa z makaronem z natka pietruszki, ziemniaki, de vollaye z serem i pieczarkami, warzywa gotowane Woda z cytrną	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, galaretka drobiowa z marchewką i groszkiem, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	1934.32
Białko	118.21 G
Węglowodany	203.87 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	56.55 G
Tłuszcze	77.52 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.8 G
Błonnik	36.97 G
Sól	1,75 G

Dieta łatwostrawna

Data 1.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem, ogonówka, biała kiełbasa, ketchup, sałata, banan, ogórek	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa pomidorowa z makaronem z natka pietruszki, ziemniaki, de vollaye z serem i pieczarkami, warzywa gotowane Kisiel	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, galaretka drobiowa z marchewką i groszkiem, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2128.67
Białko	123.89 G
Węglowodany	249.08 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	65.35 G
Tłuszcze	76.87 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.71 G
Błonnik	33.84 G
Sól	1,65 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 1.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem,	1,7 1,7

	połędwica drobiowa, serek wiejski z koperkiem, sałata, banan,	
Obiad 12:30	Zupa pomidorowa z makaronem z natka pietruszki, ziemniaki, de vollaye z warzywami, warzywa gotowane Kisiel	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, galaretko drobiowa z marchewką i groszkiem, połędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Jogurt owocowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2011.42
Białko	116.77 G
Węglowodany	262.92 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	68.14 G
Tłuszcze	61.37 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.9 G
Błonnik	32.78 G
Sól	1.75 G

Dieta Podstawowa

Data 2.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	ZACIERKA, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi kurczaka, papryka, roszponka, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagowa, cepeliny z mięsem z masełkiem i koperkiem, kapusta czerwona got. z jabłkiem ,kompot	1,7 1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, serek naturalny, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek małosolny, sałata	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

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

Kcal	2298.45
Białko	97.32 G
Węglowodany	311.76 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	82.97 G
Tłuszcze	75.86 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34.94 G
Błonnik	33.8 G
Sól	2.01 G

Dieta Cukrzycowa

Data 2.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi kurczaka, papryka, roszonek, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagowa, cepeliny z mięsem z masłem i koperkiem, kapusta czerwona got. z jabłkiem , woda z cytryną	1,7 1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, serek naturalny, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek małosolny, sałata	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	1826.57
Białko	76.35 G
Węglowodany	238.73 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	66.81 G
Tłuszcze	65.49 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.92 G
Błonnik	31.49 G
Sól	1.8 G

Dieta Łatwostrawna

Data 2.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	ZACIERKA, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi kurczaka, papryka, roszonek, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa z fasolką szparagowa, cepeliny z mięsem z masłem i koperkiem, kapusta czerwona got.	1,7 1,3

	z jabłkiem ,kompot	
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, serek naturalny, szynka drobiowa, rzodkiewka, ogórek małosolny, sałata	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2298.45
Białko	97.32 G
Węglowodany	311.76 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	82.97 G
Tłuszcze	75.86 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34.94 G
Błonnik	33.8 G
Sól	2.01 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 2.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	ZACIERKA, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi kurczaka, banan, pomidor, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Jarzynowa jarska, ziemniaki, filet w sosie koperkowym, warzywa gotowane ,kompot	1,7 1,3
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, serek naturalny, szynka drobiowa, pomidor, sałata	1,7 7
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny	

Wartość odżywcza	
Kcal	2222.33
Białko	111.06 G
Węglowodany	297.22 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	78.04 G
Tłuszcze	70.89 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.03 G
Błonnik	40.97 G
Sól	1,3 G

Dieta Podstawowa

Data 3.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Budyniowa zupa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, humus z pomidorami i kiełkami, roszonek, sałata, ogórek	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa neapolitańska, ziemniaki, bitka w sosie pieczeniowym, sałatka z kapusty pekińskiej z koperkiem, kompot	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, racuchy z tartym jabłkiem, brzoskwinia, szynka drobiowa, ogórek	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	1944.57
Białko	85.75 G
Węglowodany	237.5 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	67.93 G
Tłuszcze	81.63 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	24.23 G
Błonnik	32.56 G
Sól	1.65 G

Dieta Cukrzycowa

Data 3.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, humus z pomidorami i kiełkami, roszonek, sałata, ogórek	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa neapolitańska, ziemniaki, bitka w sosie pieczeniowym, sałatka z kapusty pekińskiej z koperkiem, woda z cytryną	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, ser żółty, szynka drobiowa, ogórek, rzodkiewka	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Sok warzywny	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	1707.02
Białko	86.13 G
Węglowodany	176.81 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	32.89 G
Tłuszcze	78.08 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.8 G
Błonnik	31.46 G
Sól	1.85 G

Dieta łatwostrawna

Data 3.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Budyniowa zupa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, humus z pomidorami i kiełkami, roszonek, sałata, ogórek	1,7 1,7
Obiad 12:30	Zupa neapolitańska, ziemniaki, bitka w sosie pieczeniowym, sałatka z kapusty pekińskiej z koperkiem, kompot	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, racuchy z tartym jabłkiem, brzoskwinia, szynka drobiowa,	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	1944.57
Białko	85.75 G
Węglowodany	237.5 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	67.93 G
Tłuszcze	81.63 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	24.23 G
Błonnik	32.56 G
Sól	1.65 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 3.03	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Budyniowa zupa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, humus z pomidorami i kiełkami, roszonek, sałata, ogórek	1,7 1,7

Obiad 12:30	Zupa neapolitańska, ziemniaki, bitka w sosie pieczeniowym, sałatka z kapusty pekińskiej z koperkiem, kompot	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, ryż na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem, szynka drobiowa, sałata, brzoskwinka	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Owsianka lubella	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2006.5
Białko	87.2 G
Węglowodany	314.08 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	100.83 G
Tłuszcze	51.7 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	19.81 G
Błonnik	43.45 G
Sól	2.25 G

Dieta Podstawowa

Data 04.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, parówka, ketchup, papryka, rzodkiewka, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, kasza jęczmienna, wątróbka duszona z cebulką, kapusta kiszona gotowana, kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica, pomidor, sałatka z buraka z rukolą, pomidorami i serem	1,7 7
Posiłek nocny	kefir	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2223.87
Białko	99.07 G
Węglowodany	279.55 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	95.16 G
Tłuszcze	87.31 G

Nasycone kwasy tłuszczowe	28.82 G
Błonnik	49.23 G
Sól	1,85

Dieta Cukrzycowa

Data 04.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	1,7
	beskidzka, parówka, ketchup,	7
	papryka, rzodkiewka, sałata	
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami,	1,3,7
	kasza jęczmienna, wątróbka duszona z cebulką, kapusta kiszona gotowana, woda z cytryną	1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	polędwica, pomidor, sałatka z buraka z rukolą, pomidorami i serem	7
Posiłek nocny	kefir	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2041.92
Białko	87.38 G
Węglowodany	256.86 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	83.33 G
Tłuszcze	81.83 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.29 G
Błonnik	49.48 G
Sól	1,7 G

Dieta Łatwostrawna

Data 04.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne, pieczywo,	1,7
	masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem	1,7
	beskidzka, parówka, ketchup,	7
	papryka, rzodkiewka, sałata	
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami,	1,3,7
	kasza jęczmienna, gulasz drobiowy z warzywami, kapusta kiszona gotowana, kompot	1
Kolacja	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica, pomidor, sałatka z	1,7

19:00	buraka z rukolą, pomidorami i serem	7
Posiłek nocny	kefir	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2223.87
Białko	99.07 G
Węglowodany	279.55 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	95.16 G
Tłuszcze	87.31 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.82 G
Błonnik	49.23 G
Sól	1,85

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 04.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, twaróg, pomidor, jabłko got. sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, kasza jęczmienna, wątróbka duszona z cebulką, kapusta warzywa gotowane, kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica, pomidor, sałata, pasta twarogowa z burakiem i kiełkami	1,7 7
Posiłek nocny	kefir	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2068.99
Białko	113.45 G
Węglowodany	297.14 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	97.52 G
Tłuszcze	58.03 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	24.35 G
Błonnik	46.79 G
Sól	2.65 G

Dieta Podstawowa

Data 5.04	Posiłek	Alergeny
------------------	----------------	-----------------

Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, pasta z tuńczyka, sałata, rzodkiewka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik, kopytka twarogowo- szpinakowe z masełkiem i cebulką, marchewka, kompot	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami, polędwica drobiowa, sałata ogórek	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Serek danio	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2098.41
Białko	112.54 G
Węglowodany	282.19 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	63.01 G
Tłuszcze	63.39 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.22 G
Błonnik	38.83 G
Sól	3329.88 MG

Dieta Cukrzycowa

<i>Data 5.04</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, pasta z tuńczyka, sałata, rzodkiewka, ogórek kiszony	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik, kopytka twarogowo- szpinakowe z masełkiem i cebulką, marchewka, woda z cytryną	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami, polędwica drobiowa, sałata ogórek	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Serek almette	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2034.66
Białko	112.96 G
Węglowodany	242.36 G

Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	38.57 G
Tłuszcze	72.83 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.83 G
Błonnik	40.48 G
Sól	1.8 G

Dieta łatwostrawna

Data 5.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, pasta z tuńczyka, sałata, ogórek, pomidor	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krupnik, kopytka twarogowo- szpinakowe z masełkiem i cebulką, marchewka, kompot	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami, połędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Serek danio	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2098.41
Białko	112.54 G
Węglowodany	282.19 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	63.01 G
Tłuszcze	63.39 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.22 G
Błonnik	38.83 G
Sól	3329.88 MG

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 5.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, pasta z ryby got. sałata, jabłko got., pomidor	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Grycikowa, kopytka twarogowo- szpinakowe z masełkiem , dynia pieczona, kompot	1,3,7

Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z makaronem, kurczakiem roszponką i dipem jogurtowym, połędwica drobiowa, sałata, pomidor	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Serek danio	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2215.17
Białko	118.52 G
Węglowodany	281.75 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	60.42 G
Tłuszcze	74.59 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.56 G
Błonnik	37.71 G
Sól	2,75 G

Dieta Podstawowa

<i>Data 6.04</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao, beskidzka, jajecznicza, papryka, ogórek, sałata	1,7 1,7 3
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami, ryż, kurczak po chińsku, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem, kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasta z groszku zielonego, poledwica drobiowa, papryka, ogórek kiszony, sałata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2467.12
Białko	116.81 G
Węglowodany	319.43 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	116.97 G
Tłuszcze	87.74 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	35.59 G
Błonnik	58.52 G
Sól	1,65 G

Dieta Cukrzycowa

Data 6.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao beskidzka, jajecznica, papryka, ogórek, sałata	1,7 1,7 3
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami, ryż, kurczak po chińsku, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem, woda z cytryną	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasta z groszku zielonego, poledwica drobiowa, papryka, ogórek kiszony, sałata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2425.72
Białko	115.28 G
Węglowodany	325.22 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	102.1 G
Tłuszcze	80.37 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.52 G
Błonnik	63.44 G
Sól	1,65

Dieta Łatwostrawna

Data 6.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao beskidzka, jajecznica, papryka, ogórek, sałata	1,7 1,7 3
Obiad 12:30	Pieczarkowa z ziemniakami, ryż, kurczak po chińsku, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem, kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasta z pieczonej marchewki poledwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2467.12
Białko	116.81 G
Węglowodany	319.43 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	116.97 G
Tłuszcze	87.74 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	35.59 G
Błonnik	58.52 G
Sól	1,65 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

<i>Data 6.04</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao beskidzka, jajecznicza, papryka, ogórek, sałata	1,7 1,7 3
Obiad 12:30	Selerowa, ryż, kurczak po chińsku, buraczki, kompot	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasta z pieczonej marchewki połudwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 7
Posiłek nocny	Jogurt naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	1996.14
Białko	90.61 G
Węglowodany	263.02 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10	68.56 G
Tłuszcze	68.33 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	31.07 G
Błonnik	25.73 G
Sól	2 G