

Jadłospis – 7-16.04.2024r.

(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 07.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, jajko w sosie jogurt.- pietruszkowym, sałata, papryka, rzodkiewka	1,7, 3,7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, kopytka, gulasz wieprzowy z warzywami, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem, kompot	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, połędwica drobiowa, placuszki bananowe, ogórek kiszony, kiełki	1,3,7 7
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2472.82
Białko	110.07 G
Węglowodany	304.34 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	74.8 G
Tłuszcze	96.77 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	39.48 G
Błonnik	43.19 G
Sól	2,55 G

Dieta cukrzycowa

Data 07.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, jajko w sosie jogurt.- pietruszkowym, sałata, papryka, rzodkiewka	1,7, 3,7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, kopytka, gulasz wieprzowy z warzywami, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem, woda z cytryną	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, połędwica drobiowa, sałatka wiosenna, ogórek kiszony, kiełki	1,3,7 7
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2326.83
Białko	106.04 G
Węglowodany	267.33 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	66.51 G
Tłuszcze	97.95 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	41.09 G
Błonnik	45.85 G
Sól	2,7 G

Dieta Łatwostrawna

Data 07.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, jajko w sosie jogurt.- pietruszkowym, sałata, jabłko got. rzodkiewka	1,7, 3,7
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, kopytka, gulasz wieprzowy z warzywami, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem, kompot	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, połędwica drobiowa, placuszki bananowe, sałata rzodkiewka	1,3,7 7
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2472.82
Białko	110.07 G
Węglowodany	304.34 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	74.8 G
Tłuszcze	96.77 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	39.48 G
Błonnik	43.19 G
Sól	2,55 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 07.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem beskidzka, jajko białko w sosie	1,7, 3,7

	jogurt.-pietruszkowym, sałata, pomidor, jabłkogot.	
Obiad 12:30	Koperkowa z lanymi kluskami, kopytka, delikatny gulasz wieprzowy z warzywami, marchewka got, kompot	1,3 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, placuszki bananowe, sałata, rzodkiewka	1,3,7 7
Posiłek nocny	Serek śmietankowy	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2172.18
Białko	100.85 G
Węglowodany	285.94 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	75.21 G
Tłuszcze	75.36 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	34.12 G
Błonnik	37.97 G
Sól	1,7 G

Dieta Cukrzycowa

Data 8.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem pasta szpinakowa, wędlina drobiowa, ogórek, papryka, sałata	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Ogórkowa z ryżem, ziemniaki, roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym, fasolka szparagowa z masełkiem woda z cytryną	1 4,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, paprykarz rybny, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, kiwi	1,7 4,7
Posiłek nocny	Deser z chia z kiwi	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2221.78
Białko	108.26 G
Węglowodany	259.01 G

Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	55.33 G
Tłuszcze	89.29 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	36.06 G
Błonnik	48.21 G
Sól	2,6 G

Dieta łatwostrawna

Data 8.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku, pieczywo,	1,7
	masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem	1,7
	pasta szpinakowa, wędlina drobiowa, ogórek, papryka, sałata	7
Obiad 12:30	Ogórkowa z ryżem, ziemniaki,	1
	roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym, fasolka szparagowa z masełkiem kompot	4,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	paprykarz rybny, polędwica drobiowa, ogórek kiszony, kiwi	4,7
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z owocami	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2187.7
Białko	101.54 G
Węglowodany	262.35 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	62.19 G
Tłuszcze	85.58 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	37.99 G
Błonnik	33.8 G
Sól	2,5 G

Dieta – OS/WRZ/WT/NR

Data 8.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Makaron na mleku, pieczywo,	1,7
	masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem	1,7
	pasta szpinakowa, wędlina drobiowa, brzoskwinia, pomidor, sałata	7
Obiad 12:30	Ogórkowa z ryżem, ziemniaki,	1
	roladka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym, buraczki	4,7

	kompot	
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, paprykarz rybny, polędwica drobiowa, sałata, jabłko got.	1,7 4,7
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z owocami	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2134.74
Białko	102.95 G
Węglowodany	289.86 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	89.41 G
Tłuszcze	68.36 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.78 G
Błonnik	36.65 G
Sól	1,65 G

Dieta Podstawowa

Data 9.04.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao beskidzka ,ser żółty, ogórek kiszony, papryka, brzoskwinia	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, bitka wieprzowa w sosie z warzywami, buraczki zasmażane, kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, pasta jajeczna ze szczypiorkiem pomidor, sałata	1,7 1,3
Posiłek nocny	skyr	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2017.86
Białko	111.37 G
Węglowodany	262.78 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	81.38 G
Tłuszcze	63.94 G

Nasycone kwasy tłuszczowe	27.5 G
Błonnik	34.2 G
Sól	2.2 G

Dieta Cukrzycowa

Data 9.04.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kakao	1,7
	beskidzka ,ser żółty, ogórek	7
	kiszony, papryka	
Obiad 12:30	Zupa pomidorowa z ryżem	1,7
	Ziemniaki, bitka wieprzowa w sosie z warzywami, buraczki zasmażane, woda z cytryną	1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	polędwica drobiowa, pasta jajeczna ze szczypiorkiem pomidor, sałata	1,3
Posiłek nocny	Skyr naturalny	7

Wartość odżywcza	
Kcal	1808.16
Białko	108.02 G
Węglowodany	205.98 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	46.98 G
Tłuszcze	64.9 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.62 G
Błonnik	30.12 G
Sól	1.6 G

Dieta łatwostrawna

Data 9.04.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku, pieczywo,	1,7
	masło ekstra, herbata, kakao	1,7
	beskidzka ,ser żółty, ogórek	7
	kiszony, papryka, brzoskwinia	
Obiad 12:30	Zupa pomidorowa z ryżem	1,7
	Ziemniaki, bitka wieprzowa w sosie z warzywami, buraczki zasmażane, kompot	1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	polędwica drobiowa, pasta jajeczna ze szczypiorkiem pomidor,	1,3

	sałata	
Posiłek nocny	skyr	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2017.86
Białko	111.37 G
Węglowodany	262.78 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	81.38 G
Tłuszcze	63.94 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.5 G
Błonnik	34.2 G
Sól	2.2 G

Dieta – Os/WTR/WT/NR

Data 9.04.2024	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki jaglane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kakao beskidzka ,twarożek z koperkiem, jabłko got.	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Zupa selerowa Ziemniaki, bitka wieprzowa got. w sosie z warzywami, buraczki , kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	Pieczywo, masło ekstra, herbata, połędwica drobiowa, pasta z białek, pomidor, sałata	1,7 1,3
Posiłek nocny	skyr	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2011.46
Białko	115.73 G
Węglowodany	272.24 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	74.54 G
Tłuszcze	56.96 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.35 G
Błonnik	34.85 G
Sól	1,2 G

Dieta Podstawowa

Data 10.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta z ryby got., rzodkiewka, pomidor, sałata	1,7 1,7 7 4 1,3
Obiad 12:30	Krem z groszku zielonego z grzankami, ryż, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, brokuł gotowany, kompot	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, sałatka jarzynowa, ogórek zielony, pomarańcza	1,7 1,3,
Posiłek nocny	Jogurt	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2464.64
Białko	103.41 G
Węglowodany	327.99 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	102.5 G
Tłuszcze	86.53 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.95 G
Błonnik	40.68 G
Sól	2,1 G

Dieta Cukrzycowa

Data 10.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem tyrolska, pasta z ryby got., rzodkiewka, pomidor, sałata	1,7 1,7 7 4 1,3
Obiad 12:30	Krem z groszku zielonego z grzankami, ryż, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, brokuł gotowany, woda z cytryną	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, sałatka jarzynowa, ogórek zielony, pomarańcza	1,7 1,3,
Posiłek nocny	Batonik "dobra kaloria"	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2379.7
Białko	96.37 G
Węglowodany	305.76 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	81.18 G
Tłuszcze	89.75 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	33.2 G
Błonnik	44.49 G
Sól	2.05 G

Dieta łatwostrawna

Data 10.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku	1,7
	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	7
	tyrolska, pasta z ryby got.,	4
	rzodkiewka, pomidor, sałata	1,3
Obiad 12:30	Krem z groszku zielonego z	1,7
	grzankami, ryż, kurczak w sosie słodko-kwaśnym, brokuł gotowany, kompot	1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	polędwica drobiowa, sałatka jarzynowa, sałata, pomarańcza	1,3,
Posiłek nocny	Jogurt	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2464.64
Białko	103.41 G
Węglowodany	327.99 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	102.5 G
Tłuszcze	86.53 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.95 G
Błonnik	40.68 G
Sól	2,1 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 10.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza manna na mleku	1,7
	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	7

	tyrolska, pasta z ryby got., brzoskwinia, pomidor, sałata	4 1,3
Obiad 12:30	Koperkowa z lanym ciastem, ryż, kurczak w sosie potrawkowym z warzywami z natką pietruszki, kompot	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, sałatka jarzynowa z jogurtem, sałata pomarańcza	1,7 1,3,
Posiłek nocny	Jogurt	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2158.53
Białko	93.88 G
Węglowodany	326.02 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	97.16 G
Tłuszcze	57.69 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	23.44 G
Błonnik	35.94 G
Sól	1,45 G

Dieta Podstawowa

Data 11.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem, szynkowa, parówka , ketchup, sałata, rzodkiewka, banan	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Rosół z makaronem z natka pietruszki, ziemniaki, Kotlet mielony, kapusta gotowana Kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasta warzywna, polędwica drobiowa, pomidor, ogórek	1,7 1
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe bez cukru	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2206.11
Białko	89.13 G
Węglowodany	299.81 G

Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	80.86 G
Tłuszcze	77.92 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.64 G
Błonnik	41.69 G
Sól	1,5 G

Dieta Cukrzycowa

Data 11.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem, szynkowa, parówka , ketchup, sałata, rzodkiewka, mandarynka	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Rosół z makaronem z natka pietruszki, ziemniaki, pulpet w sosie w jarzynach, , kapusta gotowana Woda z cytryną	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasta warzywna, polędwica drobiowa, pomidor, ogórek	1,7 1
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe bez cukru	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	1941.18
Białko	84.52 G
Węglowodany	255.18 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	58.86 G
Tłuszcze	69.87 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	24.51 G
Błonnik	36.53 G
Sól	1,65 G

Dieta Łatwostrawna

Data 11.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem, szynkowa, parówka , ketchup, sałata, rzodkiewka, banan	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Rosół z makaronem z natka pietruszki, ziemniaki, pulpet mielony w jarzynach w sosie, kapusta gotowana	1,7 1,3,7

	Kompot	
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasta warzywna, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe bez cukru	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2206.11
Białko	89.13 G
Węglowodany	299.81 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	80.86 G
Tłuszcze	77.92 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	30.64 G
Błonnik	41.69 G
Sól	1,5 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 11.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Ryż na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem, szynkowa, parówka , ketchup, sałata, banan	1,7 1,7 1
Obiad 12:30	Rosół z makaronem z natka pietruszki, ziemniaki, pulpet w jarzynach w sosie, buraczki Kompot	1,7 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasta warzywna, polędwica drobiowa, pomidor, sałata	1,7 1
Posiłek nocny	Ciastka zbożowe bez cukru	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	1999.28
Białko	85.15 G
Węglowodany	277.74 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	82.45 G
Tłuszcze	66.39 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.62 G
Błonnik	35.89 G
Sól	1,5 G

Dieta Podstawowa

Data 12.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, pasta twarogowo-pomidorowa, rukola, sałata, rzodkiewka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem z warzyw z grzanką i natką pietruszki, ziemniaki purre z koperkiem, filet z dorsza w sosie koperkowym, plaster cytrynki, bukiet warzyw ,kompot	1,7 1,4
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, sałatka z makaronem tortellini i warzywami, sałata, ogórek małosolny, sałata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2321.05
Białko	112.76 G
Węglowodany	316.49 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	69.22 G
Tłuszcze	75.16 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.76 G
Błonnik	47.57 G
Sól	1,6 G

Dieta Cukrzycowa

Data 12.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, pasta twarogowo-pomidorowa, rukola, sałata, rzodkiewka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem z warzyw z grzanką i natką pietruszki, ziemniaki purre z koperkiem, filet z dorsza w sosie koperkowym, plaster cytrynki, bukiet warzyw , woda z cytryną	1,7 1,4
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, sałatka z makaronem tortellini i warzywami, sałata, ogórek małosolny, sałata	1,7 1,3,7

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

Wartość odżywcza	
Kcal	2384.31
Białko	116.3 G
Węglowodany	325.03 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	57.31 G
Tłuszcze	77.59 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.8 G
Błonnik	55.85 G
Sól	1.65 G

Dieta łatwostrawna

Data 12.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, pasta twarogowo-pomidorowa, rukola, sałata, rzodkiewka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem z warzyw z grzanką i natką pietruszki, ziemniaki purre z koperkiem, filet z dorsza w sosie koperkowym, plaster cytrynki, bukiet warzyw ,kompot	1,7 1,4
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, sałatka z makaronem tortellini i warzywami, sałata, ogórek małosolny, sałata	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2321.05
Białko	112.76 G
Węglowodany	316.49 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	69.22 G
Tłuszcze	75.16 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.76 G
Błonnik	47.57 G
Sól	1,6 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 12.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki ryżowe, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem blok z szynki, pasta twarogowo-pomidorowa, dżem, sałata, pomidor	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Krem z warzyw z grzanką i natką pietruszki, ziemniaki purre z koperkiem, filet z dorsza w sosie koperkowym, plaster cytrynki, warzywa po włosku ,kompot	1,7 1,4
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa, sałatka z makaronem ryżowym i warzywami, sałata, kiełki	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Jogurt	7

Wartość odżywcza	
Kcal	2220.07
Białko	109.42 G
Węglowodany	326.09 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	62.16 G
Tłuszcze	60.62 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	23.06 G
Błonnik	49.26 G
Sól	1,35 G

Dieta Podstawowa

Data 13.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, papryka, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami, kasza bulgur, leczo z kiełbaską i warzywami, surówka z kapusty pekińskiej, kisiel	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, indyk w galarecie z warzywami i cytrynką, ogórek małosolny, rzodkiewka	1,7 1,
Posiłek nocny	Sok wieloowocowy	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2295.43
Białko	110.86 G
Węglowodany	323.32 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	99.46 G
Tłuszcze	70.31 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.95 G
Błonnik	52.3 G
Sól	2,4 G

Dieta Cukrzycowa

Data 13.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, papryka, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami, kasza bulgur, leczo z kiełbaską i warzywami, surówka z kapusty pekińskiej, woda z cytrynką	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, indyk w galarecie z warzywami i cytrynką, ogórek małosolny, rzodkiewka	1,7 1,
Posiłek nocny	Sok warzywny	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2096.95
Białko	100.81 G
Węglowodany	296.29 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	77.67 G
Tłuszcze	64.28 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	26.86 G
Błonnik	55.36 G
Sól	2,7 G

Dieta łatwostrawna

Data 13.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem	1,7 1,7

	szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, papryka, pomidor, sałata	
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami, kasza bulgur, leczo z kielbaską i warzywami, surówka z kapusty pekińskiej, kisiel	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, indyk w galarecie z warzywami i cytrynką, ogórek małosolny, rzodkiewka	1,7 1,
Posiłek nocny	Sok wieloowocowy	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2295.43
Białko	110.86 G
Węglowodany	323.32 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	99.46 G
Tłuszcze	70.31 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	29.95 G
Błonnik	52.3 G
Sól	2,4 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

<i>Data 13.04</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Zacierka na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, pasta z piersi kurczaka z warzywami, banan, pomidor, sałata	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz czerwony z ziemniakami, kasza jęczmienna, leczo z kielbaską i warzywami, kisiel	1,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, indyk w galarecie z warzywami i cytrynką, pomidor, sałata	1,7 1,
Posiłek nocny	Sok wieloowocowy	1,7

Wartość odżywcza	
Kcal	2272.53
Białko	107.26 G

Węglowodany	330.39 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	104.57 G
Tłuszcze	65.72 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.47 G
Błonnik	56.19 G
Sól	2.12 G

Dieta Podstawowa

Data 14.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, gzika ze szczypiorkiem, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata, rozspunka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole, ziemniaki purre z koperkiem, udko duszone z sosem, kalafior z masełkiem kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, budyń z syropem owocowym, ogórek, banan	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2005.01
Białko	107.66 G
Węglowodany	298.73 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	97.14 G
Tłuszcze	48.9 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	23.86 G
Błonnik	37.68 G
Sól	1,75

Dieta Cukrzycowa

Data 14.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, gzika ze szczypiorkiem, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata, rozspunka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole, ziemniaki purre z koperkiem, udko duszone z sosem, kalafior z masełkiem woda z cytryną	1,3,7 1

Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, ser żółty, ogórek, rzodkiewka	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2057.67
Białko	121.56 G
Węglowodany	274.5 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	47.97 G
Tłuszcze	58.28 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.56 G
Błonnik	43.65 G
Sól	2,2 G

Dieta łatwostrawna

Data 14.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, twaróg z koperkiem, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata,	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole, ziemniaki purre z koperkiem, udko gotwane z sosem, kalafior z masełkiem kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, budyń z syropem owocowym, sałata, banan	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	2005.01
Białko	107.66 G
Węglowodany	298.73 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	97.14 G
Tłuszcze	48.9 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	23.86 G
Błonnik	37.68 G
Sól	1,75

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 14.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Zupa budyniowa, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem szynkowa, gzika ze szczypiorkiem, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata, rozspunka	1,7 1,7 7
Obiad 12:30	Lane kluski na rosole, ziemniaki purre z koperkiem, udko got. z sosem, warzywa got. kompot	1,3,7 1
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, szynka drobiowa, budyń z syropem owocowym, sałata banan	1,7 1,7
Posiłek nocny	Sok pomidorowy	

Wartość odżywcza	
Kcal	1990.14
Białko	106.52 G
Węglowodany	281.45 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	95.5 G
Tłuszcze	55.49 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.12 G
Błonnik	33.17 G
Sól	1,35 G

Dieta Podstawowa

Data 15.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem jajecznicą ze szczypiorkiem, tyrolska, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata	1,7 1,7 7 3
Obiad 12:30	Krupnik z natką pietruszki, Pyzy z farszem szpinakowym z cebulka, surówka Colesław, kompot	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z kurczakiem i warzywami, szynka drobiowa, ogórek	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Chipsy jabłkowe	

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

Kcal	2223.55
Białko	109.66 G
Węglowodany	297.74 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	65.76 G
Tłuszcze	71.65 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.92 G
Błonnik	41.9 G
Sól	1,8 G

Dieta Cukrzycowa

<i>Data 15.04</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	1,7
	jajecznica ze szczypiorkiem,	7
	tyrolska, ogórek kiszony,	3
	rzodkiewka, sałata	
Obiad 12:30	Krupnik z natką pietruszki, Pyzy z farszem szpinakowym z cebulka, surówka Colesław, woda z cytryną	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	sałatka z kurczakiem i warzywami, szynka drobiowa, ogórek	1,3,7
Posiłek nocny	Chipsy jabłkowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2045.3
Białko	103.35 G
Węglowodany	260.61 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	53.79 G
Tłuszcze	70.51 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.24 G
Błonnik	41.02 G
Sól	1.75 G

Dieta Łatwostrawna

<i>Data 15.04</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Alergeny</i>
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku,	1,7
	pieczywo, masło ekstra, herbata,	1,7
	kawa z mlekiem	7
	jajecznica ze szczypiorkiem,	3
	tyrolska, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata	
Obiad 12:30	Krupnik z natką pietruszki, Pyzy z farszem szpinakowym z cebulka,	1,3,7

	surówka Colesław, kompot	
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, sałatka z kurczakiem i warzywami, szynka drobiowa, ogórek, pomidor	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Chipsy jabłkowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2223.55
Białko	109.66 G
Węglowodany	297.74 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	65.76 G
Tłuszcze	71.65 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	27.92 G
Błonnik	41.9 G
Sól	1,8 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 15.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa z mlekiem białko got. Z sosem jogurt.-koperk. Polędwica, sałata, rzodkiewka	1,7 1,7 7 3
Obiad 12:30	Krupnik z natką pietruszki, Pyzy z farszem szpinakowym z masełkiem , seler got. kompot	1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, pasztet pieczony, szynka drobiowa, sałata, pomidor	1,7 1,3,7
Posiłek nocny	Chipsy jabłkowe	

Wartość odżywcza	
Kcal	2016.81
Białko	101.29 G
Węglowodany	279.82 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	50.68 G
Tłuszcze	59.21 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	28.83 G
Błonnik	36.74 G
Sól	1,5

Dieta Podstawowa

Data 16.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasza jaglana, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa inka beskidzka, humus z suszonymi pomidorami i kielkami ogórek kiszony, sałata, pomidor	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz biały z ziemniakami, Makaron kokardki z kurczakiem w sosie beszamelowym z natka pietruszki, marchewka got., kompot	1 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, wrap z serkiem, sałata, wedliną, ogórkiem. Sałata, papryka, kiwi	1,7 1,7
Posiłek nocny	Mus z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2194
Białko	110.11 G
Węglowodany	304.56 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	76.03 G
Tłuszcze	62.24 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	22.59 G
Błonnik	40.01 G
Sól	2 G

Dieta Cukrzycowa

Data 16.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa inka beskidzka, humus z suszonymi pomidorami i kielkami ogórek kiszony, sałata, pomidor	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz biały z ziemniakami, Makaron kokardki z kurczakiem w sosie beszamelowym z natka pietruszki, marchewka got., woda z cytryna	1 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, wrap z serkiem, sałata, wedliną, ogórkiem. Sałata, papryka, kiwi	1,7 1,7
Posiłek nocny	Mus z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2009.35
Białko	107.51 G
Węglowodany	273.98 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	67.94 G
Tłuszcze	59.32 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	20.48 G
Błonnik	45.1 G
Sól	2,25 G

Dieta łatwostrawna

Data 16.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa inka beskidzka, humus z suszonymi pomidorami i kiełkami, ogórek sałata,	1,7 1,7
Obiad 12:30	Barszcz biały z ziemniakami, Makaron kokardki z kurczakiem w sosie beszamelowym z natka pietruszki, marchewka got., kompot	1 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, wrap z serkiem, sałata, wedliną, ogórkiem. Sałata, papryka, kiwi	1,7 1,7
Posiłek nocny	Mus z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2194
Białko	110.11 G
Węglowodany	304.56 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	76.03 G
Tłuszcze	62.24 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	22.59 G
Błonnik	40.01 G
Sól	2 G

Dieta OS/WRZ/WT/NR

Data 16.04	Posiłek	Alergeny
Śniadanie 8:00	Kasz ajaglana na mleku, pieczywo, masło ekstra, herbata, kawa inka serek wiejski, miód, sałata,	1,7 1,7

	pomidor, jabłko got.	
Obiad 12:30	Grysikowa Makaron kokardki z kurczakiem w sosie brokułowym z serkiem śmietankowym, marchewka got., kompot	1 1,3,7
Kolacja 19:00	pieczywo, masło ekstra, herbata, polędwica drobiowa x2, Sałata, pomidor	1,7 1,7
Posiłek nocny	Mus z kaszką	1

Wartość odżywcza	
Kcal	2033
Białko	105.23 G
Węglowodany	313.53 G
Cukry proste ogółem w tym węglowodany proste <10 %	96.66 G
Tłuszcze	43.03 G
Nasycone kwasy tłuszczowe	17.08 G
Błonnik	38.98 G
Sól	1.75 G