

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024 - 03 - 20 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Pasztet drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g (3), Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)400ml* , Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1,9,10) 300 g , brokuł gotowany 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.05 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; suma cukrów prostych: 60.46 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sól: 4.61 g;

| | | |
|---|--|--|
| środa 2024 - 03 - 20 Jadłospis dla diety: dla kobiet ciężarnych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Pasztet drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g (3), Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)400ml* , Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1,9,10) 300 g , brokuł gotowany 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.05 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; suma cukrów prostych: 60.46 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sól: 4.61 g;

| | | |
|---|--|--|
| środa 2024 - 03 - 20 Jadłospis dla diety: dla dzieci starszych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Pasztet drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g (3), Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)400ml* , Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1,9,10) 300 g , brokuł gotowany 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.05 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; suma cukrów prostych: 60.46 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sól: 4.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024 - 03 - 20 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj z pietruszką (3) 70g (3), Szyunka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemni(1,7,9) 400 ml* , Risotto mięsno-warzywne (9) 200 g , Sos pomidorowy (1) 100g [^] , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.09 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sól: 4.81 g;

| środa 2024 - 03 - 20 | | Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj z pietruszką (3) 70g (3), Szyunka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemni(1,7,9) 400 ml* , Risotto mięsno-warzywne (9) 200 g , Sos pomidorowy (1) 100g [^] , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Podwieczorek: Kisiel o smaku malinowym 150g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.79 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sól: 4.94 g;

| środa 2024 - 03 - 20 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj z pietruszką (3) 70g (3), Szyunka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa grysikowa z włoszczyzną(1,6,9) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Filet z kurczaka gotowany 120g* , włoszczyzna gotowana (1,9) 150g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Ser biały (7) 70g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Podwieczorek: Kisiel o smaku malinowym 150g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.70 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Węglowodany ogółem: 300.60 g; suma cukrów prostych: 51.16 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.31 g; Sól: 4.21 g;

| środa 2024 - 03 - 20 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna matki karmiącej |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj z pietruszką (3) 70g (3), Szyunka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemni(1,7,9) 400 ml* , Risotto mięsno-warzywne (9) 200 g , Sos pomidorowy (1) 100g [^] , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: Kisiel o smaku wiśniowym 150g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.72 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sól: 4.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-03-20 | | Jadłospis dla diety: lekkostrawna/niskotłuszczowa |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z białka jaja (3) 70 g , dżem brzoskwinowy 25g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Risotto mięsno-warzywne (9) 200 g , Sos pomidorowy (1) 100g [^] , włoszczyzna gotowana (1,9) 150g* , Kompot wielowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Ser biały z koperkiem (7) 70g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.81 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; suma cukrów prostych: 57.11 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sól: 4.40 g;

| środa 2024-03-20 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna dziecięca (małe dzieci) |
|--|--|---|
| bułka kajzerka (1) 50g , masło (7) 10g , Pasta z jaj z pietruszką (3) 50g (3) , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki kukur na ml(1,5,6,7,8,11) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Risotto mięsno-warzywne (9) 200 g , Sos pomidorowy (1) 100g [^] , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , Kompot wielowocowy 200ml (9,10) , | bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: Kisiel o smaku malinowym 150g , | Posiłek nocny: jogurt owocowy (7) 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1577.91 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Węglowodany ogółem: 222.01 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Sól: 3.21 g;

| środa 2024-03-20 | | Jadłospis dla diety: niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|--|---|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z białka jaja (3) 70 g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Risotto mięsno-warzywne (9) 200 g , Sos pomidorowy (1) 100g [^] , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Ser biały z koperkiem (7) 70g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | Podwieczorek: bułka weka (1) 60g , Szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 20g , Sałata lodowa 10 g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.84 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; suma cukrów prostych: 41.11 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Sól: 5.17 g;

| środa 2024-03-20 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---|---|--|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj z pietruszką (3) 70g (3) , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Gołąbki z mięsem i kaszą jęczm.(1,3,9,10) 100g (3) , Sos pomidorowy (1) 100g [^] , brokuł gotowany 150g , Kompot | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Grapefruit 1/2szt. , | Podwieczorek: chleb graham (1) 40g , Szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 20g , Sałata lodowa 10 g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.61 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; suma cukrów prostych: 32.73 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; Sól: 4.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-03-20 | | Jadłospis dla diety: bogatoresztkowa |
|---|---|---|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj z pietruszką (3) 70g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemni(1,7,9) 400 ml* , Gołąbki z mięsem i kaszą jęczm.(1,3,9,10) 100g (3), Sos pomidorowy (1) 100g^ , brokuł gotowany 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: Kefir (7) 1szt. - 150g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.55 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; suma cukrów prostych: 61.16 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.14 g; Błonnik pokarmowy: 39.27 g; Sól: 4.06 g;

| środa 2024-03-20 | | Jadłospis dla diety: niskobiałkowa |
|---|---|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g , masło extra (7) 15g , Galareta drobiowa 150g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manna (1,9) 400ml , Kluski śląskie (1,3,7) 250g (3), sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , | Chleb bezsolny (1) 120 g , margaryna miękka 15g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , dżem brzoskwiniowy 25g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.24 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; suma cukrów prostych: 53.94 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Sól: 0.79 g;

| środa 2024-03-20 | | Jadłospis dla diety: kleikowa |
|---|---|---|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Kleik ryżowy 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c | Kleik owsiany (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , |
| II Śniadanie: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Podwieczorek: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Posiłek nocny: Herbata czarna b/c 200ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1657.00 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; suma cukrów prostych: 15.92 g; Tłuszcz: 15.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sól: 1.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , szynkowa dębowa 40g , ser żółty (7) 40g* , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pieczarkowa z zacierką (1,7,9) 400 ml , Kotlet schabowy (1,3) 100g (3) , ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , surówka z selera (7,9) 100g , Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2402.68 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; suma cukrów prostych: 57.76 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Sól: 5.42 g;

| | | |
|---|---|--|
| czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: dla kobiet ciężarnych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , szynkowa dębowa 40g , ser żółty (7) 40g* , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pieczarkowa z zacierką (1,7,9) 400 ml , Kotlet schabowy (1,3) 100g (3) , ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , surówka z selera (7,9) 100g , Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2402.68 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; suma cukrów prostych: 57.76 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Sól: 5.42 g;

| | | |
|---|---|--|
| czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: dla dzieci starszych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , szynkowa dębowa 40g , ser żółty (7) 40g* , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pieczarkowa z zacierką (1,7,9) 400 ml , Kotlet schabowy (1,3) 100g (3) , ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , surówka z selera (7,9) 100g , Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.18 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; suma cukrów prostych: 60.21 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Sól: 5.45 g;

| | | |
|---|---|--|
| czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: łatwostrawna | | |
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , szynkowa dębowa 40g , ser żółty (7) 40g* , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , Zrazik drob. (1,3,9) 100g (3) , Sos jarzynowy (1,9)100ml , ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 100g** , Kompot | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.95 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; Sól: 4.67 g;

| | | |
|---|--|--|
| czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , szynkowa dębowa 40g , Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , Zrazik drob. (1,3,9) 100g (3), Sos jarzynowy (1,9)100ml , ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 100g** , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: biszkopty b/c (1,3) 40 g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.78 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; suma cukrów prostych: 59.16 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sól: 3.90 g;

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120g , szynkowa dębowa 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , ziemniaki gotowane 200g , Zrazik drob. (1,3,9) 100g (3), Sos jarzynowy (1,9)100ml , Marchewka gotowana 150g** , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: biszkopty b/c (1,3) 40 g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.54 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Sól: 4.92 g;

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna matki karmiącej |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , szynkowa dębowa 40g , ser żółty (7) 40g* , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , Zrazik drob. (1,3,9) 100g (3), Sos jarzynowy (1,9)100ml , ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 100g** , Kompot | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | Podwieczorek: biszkopty b/c (1,3) 40 g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2349.99 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; suma cukrów prostych: 46.50 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sól: 4.60 g;

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: lekkostrawna/niskotłuszczowa |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , ziemniaki gotowane 200g , Zrazik drob. (1,3,9) 100g (3), Sos jarzynowy (1,9)100ml , Marchewka gotowana 150g** , Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 150g , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.01 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sól: 5.01 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna dziecięca (małe dzieci) |
|--|---|---|
| bułka kajzerka (1) 50g , masło (7) 10g , szynkowa dębowa 30g , Ser żółty (7) 25g* , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , ziemniaki gotowane 200g , Zrazik drob. (1,3,9) 100g (3) , Sos jarzynowy (1,9)100ml , Surówka z marchwi i jabłka 100g** , Kompot | bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , Twarożek z pietruszką (7) 50 g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml* , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 100g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1638.47 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Węglowodany ogółem: 227.35 g; suma cukrów prostych: 50.14 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; Sól: 3.50 g;

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , ziemniaki gotowane 200g , Zrazik drob. (1,3,9) 100g (3) , Sos jarzynowy (1,9)100ml , Marchewka gotowana 150g** , Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 150g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.77 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Sól: 5.04 g;

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|--|--|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , szynkowa dębowa 40g , ser żółty (7) 40g* , ogórek kiszony 50g , Pomidor koktajlowy 10 g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , Zrazik drob. (1,3,9) 100g (3) , Sos jarzynowy (1,9)100ml , Kasza gryczana gotowana 200 g , Surówka z kapusty białej z olejem rzep.150g* , Kalafior gotowany 50g , Kompot | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , ogórek 50g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 150g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.36 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; Sól: 5.59 g;

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: bogatoresztkowa |
|--|--|--|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , szynkowa dębowa 40g , ser żółty (7) 40g* , ogórek kiszony 50g , Pomidor koktajlowy 10 g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , Zrazik drob. (1,3,9) 100g , Sos jarzynowy (1,9)100ml , Kasza gryczana gotowana 200 g , Surówka z kapusty białej z olejem rzep.150g* , Kalafior gotowany 50g , Kompot | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , ogórek 50g , Sałata lodowa 20 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.06 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; suma cukrów prostych: 52.35 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; Sól: 5.04 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: niskobiałkowa |
|---|--|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g , masło extra (7) 15g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , miód (12) 1 szt , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 400 ml* , Ryż z warzywami (9) 200g , Sos pomidorowy (1) 100g^ , Kalafior gotowany 100g , Kompot | Chleb bezsolny (1) 120 g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , Jajko (3) 50g-1szt. (3) , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Kisiel o sm. pomarańcz (9,10) 150g , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 1szt. - 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.32 kcal; Białko ogółem: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; suma cukrów prostych: 57.80 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; Sól: 1.54 g;

| czwartek 2024-03-21 | | Jadłospis dla diety: kleikowa |
|---|---|---|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Kleik ryżowy 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c | Kleik owsiany (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , |
| II Śniadanie: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Podwieczorek: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Posiłek nocny: Herbata czarna b/c 200ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1657.00 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; suma cukrów prostych: 15.92 g; Tłuszcz: 15.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sól: 1.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g , pomidor 50g , Sałata roszponka 20 g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz po ukraińsku (7,9,10) 400 ml , Mintaj smażony (1,3,4,6,7,9,11)100g (3), ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g* , Surówka z marchwi i jabłka 100g** , Kompot | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g (3), Ser żółty (7) 25g , ogórek 50g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.54 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; suma cukrów prostych: 60.02 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sól: 4.72 g;

| piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: dla kobiet ciężarnych | | |
|--|---|--|
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), pomidor 50g , Sałata roszponka 20 g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz po ukraińsku (7,9,10) 400 ml , Mintaj smażony (1,3,4,6,7,9,11)100g (3), ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g* , Surówka z marchwi i jabłka 100g** , Kompot | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g (3), Ser żółty (7) 25g* , ogórek 50g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2407.95 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; suma cukrów prostych: 60.03 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sól: 4.75 g;

| piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: dla dzieci starszych | | |
|--|---|--|
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g , pomidor 50g , Sałata roszponka 20 g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz po ukraińsku (7,9,10) 400 ml , Mintaj smażony (1,3,4,6,7,9,11)100g (3), ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g* , Surówka z marchwi i jabłka 100g** , Kompot | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g (3), Ser żółty (7) 25g* , ogórek 50g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2407.95 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; suma cukrów prostych: 60.03 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sól: 4.75 g;

| piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: łatwostrawna | | |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), Twarożek (7) 70g* , pomidor 50g , Sałata roszponka 20 g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Mintaj na parze (4) 100g , Marchewka gotowana z olejem 150g** , brokuł | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Paszтет drobiowy (3,9,10) 40 g , Ser żółty (7) 25g* , pomidor 50g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.90 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; suma cukrów prostych: 52.61 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sól: 4.04 g;

| piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa | |
|--|--|
|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj (3) 70g* (3), Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Mintaj na parze (4) 100g , Marchewka gotowana z olejem 150g** , brokuł | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Serek wiejski 120g (7) , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: galaretką o sm. trusk (9,10) 150g , | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) b/c 150g , | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.86 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; Sól: 4.83 g;

| piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych | | |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj (3) 70g* (3), Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ryżem 400g (1,7,9,10) , ziemniaki gotowane 200g , Mintaj na parze (4) 100g , Marchewka gotowana z olejem 150g** , Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Serek wiejski 120g (7) , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: galaretką o sm. trusk (9,10) 150g , | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.61 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Sól: 4.85 g;

| piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: łatwostrawna matki karmiącej | | |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), Twarożek (7) 70g* , pomidor 50g , Sałata rozszponka 20 g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)400ml* , Mintaj na parze (4) 100g , Marchewka gotowana z olejem 150g** , ziemniaki gotowane 200g , brokuł na parze 50g | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Serek wiejski 120g (7) , Pasztet drobiowy (3,9,10) 40 g (3), ogórek 50g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.18 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; suma cukrów prostych: 55.15 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; Sól: 5.26 g;

| piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: lekkostrawna/niskotłuszczowa | | |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , dżem morelowy 25g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Mintaj na parze (4) 100g , Buraczki na ciepło (1) 150g* , Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , miód (12) 1 szt , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.76 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; suma cukrów prostych: 64.98 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; Sól: 4.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-03-22 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna dziecięca (małe dzieci) |
|--|--|--|
| bułka kajzerka (1) 50g , masło (7) 10g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Mintaj na parze (4) 100g , Marchewka gotowana z olejem 150g** , brokuł | bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , dżem morelowy 25g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: galaretką o sm. trusk (9,10) 150g , | Posiłek nocny: Mus: jabłko, banan, jagoda, malina 100 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1630.53 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Węglowodany ogółem: 234.62 g; suma cukrów prostych: 65.34 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Sól: 4.85 g;

| piątek 2024-03-22 | | Jadłospis dla diety: niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Parówka z indyka (7,9,10) 70 g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Mintaj na parze (4) 100g , Buraczki na ciepło (1) 150g* , Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szynka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , Twaróg chudy z pietruszką (7) 70 g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | Podwieczorek: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150g , | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.68 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sól: 4.33 g;

| piątek 2024-03-22 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|---|--|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj z szczypiorkiem (3,7) 70g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , Sałata roszponka 20 g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz po ukraińsku (7,9,10) 400 ml , Mintaj na parze (4) 100g , Ryż brązowy gotowany 150 g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g* , Surówka z marchwi i jabłka | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szynka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , Serek wiejski 120g (7) , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150g , | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.58 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19 g; Błonnik pokarmowy: 42.50 g; Sól: 5.51 g;

| piątek 2024-03-22 | | Jadłospis dla diety: bogatoresztkowa |
|---|--|--|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj z szczypiorkiem (3,7) 70g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , Sałata roszponka 20 g , Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 300 ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz po ukraińsku (7,9,10) 400 ml , Mintaj na parze (4) 100g , Ryż brązowy gotowany 150 g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g* , Surówka z marchwi i jabłka 100g** , Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szynka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , Serek wiejski 120g (7) , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Kefir (7) 1szt. - 150g , | Podwieczorek: Kisiel o smaku wiśniowym 150g , | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.81 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; suma cukrów prostych: 59.78 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; Sól: 5.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-03-22 | | Jadłospis dla diety: niskobiałkowa |
|--|---|--|
| Chleb bezsolny (1) 120 g , masło extra (7) 15g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 30g , dżem truskawkowy 25g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , | Zupa koperkowa z ryż(7,9,10)400ml , Naleśniki z jabłkami (1,3,7) 2 szt (1, 3), brokuł gotowany 100g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | Chleb bezsolny (1) 120 g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaj i sera (3,7) 70g , Pomidor koktajlowy 10 g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. , | | Posiłek nocny: Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.97 kcal; Białko ogółem: 52.11 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; suma cukrów prostych: 51.99 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.29 g; Sól: 0.40 g;

| piątek 2024-03-22 | | Jadłospis dla diety: kleikowa |
|---|---|---|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Kleik ryżowy 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c | Kleik owsiany (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , |
| II Śniadanie: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Podwieczorek: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Posiłek nocny: Herbata czarna b/c 200ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1657.00 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; suma cukrów prostych: 15.92 g; Tłuszcz: 15.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sól: 1.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Szyntka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Ser topiony (7) 10 g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 300 ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 400ml* , Pulpet wieprzowy (1,3) 100 g (3) , ziemniaki gotowane 200g , Buraczki na ciepło (1) 150g* , Kalafior gotowany 50g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem (1,3,6,9,10) 70 g (3) , dżem truskawkowy 25g , ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.90 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sól: 3.81 g;

| | | |
|---|---|---|
| sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: dla kobiet ciężarnych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Szyntka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Ser topiony (7) 10 g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 300 ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 400ml* , Pulpet wieprzowy (1,3) 100 g (3) , ziemniaki gotowane 200g , Buraczki na ciepło (1) 150g* , Kalafior gotowany 50g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem (1,3,6,9,10) 70 g (3) , dżem truskawkowy 25g , ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.90 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sól: 3.81 g;

| | | |
|---|---|---|
| sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: dla dzieci starszych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Szyntka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Ser topiony (7) 10 g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 300 ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 400ml* , Pulpet wieprzowy (1,3) 100 g (3) , ziemniaki gotowane 200g , Buraczki na ciepło (1) 150g* , Kalafior gotowany 50g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem (1,3,6,9,10) 70 g (3) , dżem truskawkowy 25g , ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.90 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sól: 3.81 g;

| | | |
|---|--|---|
| sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: łatwostrawna | | |
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyntka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Ser żółty (7) 25g* , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)400ml* , Kasza jagłana gotowana 150 g , Gulasz drobiowy (1,9,10) 100 g , Mieszanka warzyw gotowanych | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem (1,3,6,9,10) 70 g (3) , dżem truskawkowy 25g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.64 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sól: 3.90 g;

| | | |
|---|--|--|
| sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 300 ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)400ml* , Kasza jaglana gotowana 150 g , Gulasz drobiowy (1,9,10) 100 g , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70 g (3) , Filet kruchy (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: biszkopty b/c (1,3) 50 g , | Podwieczorek: Galaretka o sm. agrestowym (9,10) 150g , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.53 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; suma cukrów prostych: 50.42 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Sól: 3.92 g;

| sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych | | |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , Szyńka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Udka duszone z warzywami (9,10) 150 g , Buraczki na ciepło (1) 150g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70 g (3) , Filet kruchy (1,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: biszkopty b/c (1,3) 20 g , | Podwieczorek: Galaretka o sm. agrestowym (9,10) 150g , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.75 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g; Sól: 4.08 g;

| sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: łatwostrawna matki karmiącej | | |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyńka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Ser żółty (7) 25g* , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 300 ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)400ml* , Gulasz drobiowy (1,9,10) 100 g , Kasza jaglana gotowana 150 g , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70 g (3) , Filet kruchy (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: Galaretka o sm. agrestowym (9,10) 150g , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.01 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g; Sól: 4.39 g;

| sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: lekkostrawna/nisko tłuszczowa | | |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 400ml* , Kasza jaglana gotowana 150 g , Gulasz drobiowy (1,9,10) 100 g , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z białka (3) 70 g , Filet kruchy (1,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko gotowane 1 szt. , | | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.85 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Węglowodany ogółem: 290.15 g; suma cukrów prostych: 35.74 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.04 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sól: 3.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-03-23 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna dziecięca (małe dzieci) |
|--|---|---|
| bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , Szyunka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 30g , Ser żółty (7) 25g* , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)400ml* , Kasza jaglana gotowana 150 g , Gulasz drobiowy (1,9,10) 80 g , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , | bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem (1,3,6,9,10) 70 g (3) , Filet kruchy (1,6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 120g , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1759.83 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 250.69 g; suma cukrów prostych: 32.64 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.44 g; Błonnik pokarmowy: 15.61 g; Sól: 4.25 g;

| sobota 2024-03-23 | | Jadłospis dla diety: niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyunka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 400ml* , Kasza jaglana gotowana 150 g , Gulasz drobiowy (1,9,10) 100 g , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z białka (3) 70 g , Filet kruchy (1,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 120g , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.71 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Węglowodany ogółem: 278.06 g; suma cukrów prostych: 32.47 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.28 g; Sól: 3.65 g;

| sobota 2024-03-23 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|
| chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szyunka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Ser żółty (7) 25g* , Pomidor koktajlowy 50 g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 400ml* , Gulasz drobiowy (1,9,10) 100 g , Kasza jaglana gotowana 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g+ , Kalafior gotowany 50g , | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70 g (3) , Filet kruchy (1,6,7,9,10) 40g , ogórek 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Mus: szpinak, cukinia, kiwi 100 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 120g , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.16 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; suma cukrów prostych: 45.72 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sól: 4.44 g;

| sobota 2024-03-23 | | Jadłospis dla diety: bogatoresztkowa |
|--|---|---|
| chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szyunka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Ser żółty (7) 25g* , Pomidor koktajlowy 50 g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 400ml* , Gulasz drobiowy (1,9,10) 100 g , Kasza jaglana gotowana 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g+ , Kalafior gotowany 50g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Filet kruchy (1,6,7,9,10) 40g , Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70 g (3) , ogórek 50g , Rzodkiewka 20g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 1 szt. , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 120g , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (1,7) 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.88 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; suma cukrów prostych: 55.28 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g; Sól: 4.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-03-23 | | Jadłospis dla diety: niskobiałkowa |
|--|--|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g , masło extra (7) 15g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , miód (12) 1 szt , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)400ml* , Kasza jaglana gotowana 150 g , Gulasz drobiowy (1,9,10) 100 g , Mieszanka warzyw gotowanych | Chleb bezsolny (1) 120 g , margaryna miękka 15g , Pasta z białka (3) 70 g , dżem truskawkowy 20g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | | Posiłek nocny: Maślanka (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.71 kcal; Białko ogółem: 62.98 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; suma cukrów prostych: 56.23 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; Sól: 0.97 g;

| sobota 2024-03-23 | | Jadłospis dla diety: kleikowa |
|--|--|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Kleik ryżowy 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c | Kleik owsiany (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , |
| II Śniadanie: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Podwieczorek: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Posiłek nocny: Herbata czarna b/c 200ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1657.00 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; suma cukrów prostych: 15.92 g; Tłuszcz: 15.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sól: 1.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Pasta z sera, jaja i szczypiorku (3,7) 70 g (3), pomidor 50g , Sałata lodowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Filet z kurczaka smażony (1,3) 120g (3), Marchewka z groszkiem (1) 150g** , brokuł gotowany 50g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.82 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; suma cukrów prostych: 47.94 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sól: 5.31 g;

| | | |
|---|--|--|
| niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: dla kobiet ciężarnych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Pasta z sera, jaja i szczypiorku (3,7) 70 g (3), pomidor 50g , Sałata lodowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , Filet z kurczaka smażony (1,3) 120g (3), ziemniaki gotowane 200g , Marchewka z groszkiem (1) 150g** , brokuł gotowany 50g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.82 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; suma cukrów prostych: 47.94 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sól: 5.31 g;

| | | |
|---|--|--|
| niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: dla dzieci starszych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Pasta z sera, jaja i szczypiorku (3,7) 70 g (3), pomidor 50g , Sałata lodowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , Filet z kurczaka smażony (1,3) 120g (3), ziemniaki gotowane 200g , Marchewka z groszkiem (1) 150g** , brokuł gotowany 50g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.82 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; suma cukrów prostych: 47.94 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sól: 5.31 g;

| | | |
|--|---|---|
| niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: łatwostrawna | | |
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twarożek z koperkiem (7) 70g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Udko duszone (9,10) 100g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Marchewka gotowana z olejem 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , Szynka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.36 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Węglowodany ogółem: 278.95 g; suma cukrów prostych: 52.26 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Twarożek z koperkiem (7) 70g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Udko duszone (9,10) 100g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Marchewka gotowana z olejem 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 120g , | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.66 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; suma cukrów prostych: 52.39 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sól: 4.21 g;

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych |
|--|---|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Twarożek z koperkiem (7) 70g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z kaszą manną (1,6,9,10) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Udko duszone (9,10) 100g , Marchewka gotowana z olejem 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40 g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 120g , | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.78 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Węglowodany ogółem: 281.51 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sól: 4.27 g;

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna matki karmiącej |
|--|---|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twarożek z koperkiem (7) 70g , pomidor 50g , Sałata lodowa 20 g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , Udko dusz w s.jarz(1,6,9,10) 1szt/100g , ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana 150g** , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70 g (3) , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 120g , | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.65 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; Sól: 5.75 g;

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: lekkostrawna/niskotłuszczowa |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twarożek z koperkiem (7) 70g , Sałata lodowa 20 g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa grysikowa z włoszczyzną(1,6,9) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Udko duszone (9,10) 100g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Marchewka gotowana z olejem 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g , | | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2013.74 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g; suma cukrów prostych: 48.57 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Sól: 3.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna dziecięca (małe dzieci) |
|---|---|--|
| bułka kajzerka (1) 50g , masło (7) 10g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 30g , Pasta z sera, jaja (3,7) 50 g (3), pomidor 50g , sałata masłowa 10g , kasza manna na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , ziemniaki 150g , Udko duszone (9,10) 100g , Marchewka gotowana z olejem 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 30g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. , | Podwieczorek: Jabłko pieczone 100g , | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1721.92 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Węglowodany ogółem: 232.16 g; suma cukrów prostych: 47.50 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.12 g; Sól: 4.20 g;

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twarożek z koperkiem (7) 70g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa bulion warzywny z mak. nitki (1,3,9) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Udko duszone (9,10) 100g , Marchewka gotowana z olejem 150g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko gotowane 1 szt. , | Podwieczorek: bułka weka (1) 60g , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 20g , sałata masłowa | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.90 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; suma cukrów prostych: 42.16 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Sól: 4.38 g;

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|--|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 50g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , Sałata lodowa 20 g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Udko duszone (9,10) 100g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , Surówka z białej rzepy 100g , | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , Rzodkiew 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 1 szt. , | Podwieczorek: chleb graham (1) 40g , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 20g , sałata masłowa | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.70 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; suma cukrów prostych: 36.27 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Sól: 4.14 g;

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: bogatoresztkowa |
|--|---|---|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 50g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kasza kukur.na mleku (7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa rosół z makar(1,6,9,10) 400ml* , Kasza jęczmienna perłowa (1) 200g , Udko duszone (9,10) 100g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , Surówka z rzodkwi białej 100g | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Parówka drobiowa (1,6,9,10) 50 g , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 40g , ogórek kiszony 50g , Rzodkiewka 20g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | Podwieczorek: Kefir (7) 150 ml , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.38 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; suma cukrów prostych: 45.80 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: niskobiałkowa |
|--|--|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g , masło extra (7) 15g , Twarożek z koperkiem (7) 50g , Jajko (3) 50g-1szt. , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z buraczków z olejem 150g* , Mintaj na parze (4) 100g , Kompot | Chleb bezsolny (1) 120 g , margaryna miękka 15g , Ryż z jabłkami (1) 200g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 100g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2025.20 kcal; Białko ogółem: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; suma cukrów prostych: 50.88 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; Sól: 2.26 g;

| niedziela 2024-03-24 | | Jadłospis dla diety: kleikowa |
|--|--|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Kleik ryżowy 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c | Kleik owsiany (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , |
| II Śniadanie: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Podwieczorek: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Posiłek nocny: Herbata czarna b/c 200ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1657.00 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; suma cukrów prostych: 15.92 g; Tłuszcz: 15.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sól: 1.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g (3), Serek wiejski 120g (7) , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem (1,7) 300 g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Ser topiony (7) 10 g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.06 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sól: 4.66 g;

| | | |
|--|--|--|
| poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: dla kobiet ciężarnych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g (3), Serek wiejski 120g (7) , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem (1,7) 300 g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Ser topiony (7) 10 g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.06 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sól: 4.66 g;

| | | |
|--|--|--|
| poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: dla dzieci starszych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , masło extra (7) 15g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g (3), Serek wiejski 120g (7) , ogórek kiszony 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem (1,7) 300 g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Ser topiony (7) 10 g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.06 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sól: 4.66 g;

| | | |
|--|---|---|
| poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: łatwostrawna | | |
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 40 g (3), Serek wiejski 120g (7) , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pomido z ryż (1,6,7,9,10,11) 400ml* , Pyzy z mięsem (1,3) 200 g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep.150g , Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Ser topiony (7) 10 g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 1 szt. , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.16 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; suma cukrów prostych: 47.77 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Sól: 5.75 g;

| | | |
|---|--|--|
| poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Serek wiejski 120g (7) , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pomido z ryż (1,6,7,9,10,11) 400ml* , ziemniaki gotowane 200g , Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g , Buraczki na ciepło (1) 200g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku wiśniowym 150g , | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.58 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; suma cukrów prostych: 57.55 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Sól: 4.57 g;

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych

| | | |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Serek wiejski 120g (7) , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ryżem 400g (1,7,9,10) , ziemniaki gotowane 200g , Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g , Buraczki na ciepło (1) 150g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku wiśniowym 150g , | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.22 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; suma cukrów prostych: 56.55 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; Sól: 4.68 g;

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: łatwostrawna matki karmiącej

| | | |
|--|---|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 40 g (3), Serek wiejski 120g (7) , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pomido z ryż (1,6,7,9,10,11) 400ml* , Pyzy z mięsem (1,3) 200 g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep.150g , Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Jajko (3) 50g-1szt. (3), Rzodkiew 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 1 szt. , | Podwieczorek: Kisiel o sm.trusk (9,10) b/c 150g , biszkopty b/c (1,3) | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.55 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sól: 6.03 g;

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: lekkostrawna/nisko tłuszczowa

| | | |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , miód (12) 1 szt , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pomido z ryż (1,6,7,9,10,11) 400ml* , Pyzy z mięsem (1,3) 200 g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , włoszczyzna gotowana (1,9) 150g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , dżem morelowy 25g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko gotowane 1 szt. , | | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.79 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; suma cukrów prostych: 49.00 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; Sól: 5.11 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-03-25 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna dziecięca (małe dzieci) |
|--|---|--|
| bułka kajzerka (1) 50g , masło (7) 10g , Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 40 g , Twarożek z koperkiem (7) 50g** , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pomidor z ryż (1,6,7,9,10,11) 300ml*+ , Pyzy z mięsem (1,3) 150 g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep.150g , Kompot wieloowocowy | bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , szynkowa dębowa 30g , Jajko (3) 50g-1szt. (3) , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Sok marchewkowy 200ml , | Podwieczorek: mandarynka 1 szt. , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 100g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1719.11 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Węglowodany ogółem: 253.37 g; suma cukrów prostych: 43.03 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; Błonnik pokarmowy: 16.08 g; Sól: 5.72 g;

| poniedziałek 2024-03-25 | | Jadłospis dla diety: niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 30g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa pomido z ryż (1,6,7,9,10,11) 400ml* , Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g , sos koperkowy (1,7,9) 100ml* , ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z buraczków z olejem | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Pasta z białka jaja z koperkiem(3) 70 g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g , | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sól: 4.03 g;

| poniedziałek 2024-03-25 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|--|--|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Serek wiejski 120g (7) , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Makaron razowy ze szpinakiem, serem i kurczakiem (1,7) 300 g , Kalafior gotowany 100g , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Ser żółty (7) 30g , Pomidor koktajlowy 50 g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Grejpfrut 1 szt. , | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.98 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; suma cukrów prostych: 50.74 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; Sól: 4.36 g;

| poniedziałek 2024-03-25 | | Jadłospis dla diety: bogatoresztkowa |
|--|--|--|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g , Serek wiejski 120g (7) , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki kukur na ml(1,5,6,7,8,11) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Makaron razowy ze szpinakiem, serem i kurczakiem (1,7) 300 g , Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , szynkowa dębowa 40g , Jajko (3) 50g-1szt. (3) , Pomidor koktajlowy 50 g , ogórek kiszony 30g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Pomarańcza 1szt , | Podwieczorek: jabłko 1 szt. , | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.25 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; suma cukrów prostych: 59.93 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-03-25 | | Jadłospis dla diety: niskobiałkowa |
|---|---|--|
| Chleb bezsolny (1) 120 g , masło extra (7) 15g , Twarożek z rzodkiewką (7) 70g , Szyńka delikatesowa z piersi indyka (6,7,9,10) 20g , Pomidor koktajlowy 50 g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , | Zupa pomido z ryż (1,6,7,9,10,11) 400ml* , Kopytka (1,3) 250g , Sos jarzynowy (1,9)100ml , brokuł gotowany 150g , Kompot wielooowocowy 200ml (9,10) , | Chleb bezsolny (1) 120 g , margaryna miękka 15g , Sałatka jarzynowa z olejem (3,9,10) 150g* , Szyńka drobiowa gotowana (1,6,7,9,10) 30g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko gotowane 1 szt. , | | Posiłek nocny: Mus jabłkowy 100g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.20 kcal; Białko ogółem: 64.44 g; Węglowodany ogółem: 326.20 g; suma cukrów prostych: 53.89 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Sól: 0.75 g;

| poniedziałek 2024-03-25 | | Jadłospis dla diety: kleikowa |
|--|--|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Kleik ryżowy 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c | Kleik owsiany (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , |
| II Śniadanie: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Podwieczorek: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Posiłek nocny: Herbata czarna b/c 200ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1657.00 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; suma cukrów prostych: 15.92 g; Tłuszcz: 15.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sól: 1.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Ser żółty (7) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (1,9,10) 400 ml , ziemniaki gotowane 200g , Bitka schab (1,9,10,11) 70g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , Surówka z rzodkwi białej 100g | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaj (3) 100 g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 1 szt. , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2367.46 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; suma cukrów prostych: 40.61 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sól: 4.36 g;

| | | |
|--|--|---|
| wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: dla kobiet ciężarnych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Ser żółty (7) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (1,9,10) 400 ml , ziemniaki gotowane 200g , Bitka schab (1,9,10,11) 70g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , Surówka z rzodkwi białej 100g | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Pasta z jaj (3) 100 g (3), ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 1 szt. , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.33 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Węglowodany ogółem: 318.07 g; suma cukrów prostych: 40.61 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sól: 4.27 g;

| | | |
|--|--|---|
| wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: dla dzieci starszych | | |
| chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g , Ser żółty (7) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (1,9,10) 400 ml , ziemniaki gotowane 200g , Bitka schab (1,9,10,11) 70g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , Surówka z rzodkwi białej 100g | chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Pasta z jaj (3) 100 g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: jabłko 1 szt. , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.23 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; suma cukrów prostych: 42.75 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sól: 4.26 g;

| | | |
|---|---|--|
| wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: łatwostrawna | | |
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Galareta drobiowa 150g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 400ml , ziemniaki gotowane 200g , Filet z kurczaka gotowany 100g* , Sałatka z buraczków z olejem 150g* , Kompot wielowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z sera, jaja z pietruszką (3,7) 70 g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2124.43 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; suma cukrów prostych: 53.47 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; Sól: 3.74 g;

| | | |
|---|--|--|
| wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Galareta drobiowa 150g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 400ml , ziemniaki gotowane 200g , Filet z kurczaka gotowany 100g* , Sałatka z buraczków z olejem 150g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z sera, jaja i pietruszki (3,7) 70 g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , pomidor 50g , Sałata lodowa 10 g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: biszkopty b/c (1,3) 20 g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.42 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; Sól: 3.72 g;

| wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych | | |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Galareta drobiowa 150g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 400ml , ziemniaki gotowane 200g , Filet z kurczaka gotowany 100g* , Sałatka z buraczków z olejem 150g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z sera, jaja z pietruszką (3,7) 70 g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: biszkopty b/c (1,3) 20 g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.30 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; suma cukrów prostych: 56.35 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sól: 3.76 g;

| wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: łatwostrawna matki karmiącej | | |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Galareta drobiowa 150g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 400ml , ziemniaki gotowane 200g , Filet z kurczaka gotowany 100g* , Sałatka z buraczków z olejem 150g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Pasta z sera, jaja z pietruszką (3,7) 70 g (3), Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: Serek wiejski 120g (7) , | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.81 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; suma cukrów prostych: 54.79 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; Sól: 4.50 g;

| wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: lekkostrawna/niskotłuszczowa | | |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Galareta drobiowa 150g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , sałata masłowa 20g , Ryż na mleku (7) 300ml* , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 400ml , Filet z kurczaka gotowany 100g* , ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z buraczków z olejem 150g* , Kompot wieloowocowy 200ml (9,10) , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twaróg chudy z pietruszką (7) 70 g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.88 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; suma cukrów prostych: 50.41 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Sól: 3.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-03-26 | | Jadłospis dla diety: łatwostrawna dziecięca (małe dzieci) |
|---|--|---|
| bułka kajzerka (1) 50g , masło (7) 10g , Galareta drobiowa 100g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 25g , pomidor 50g , sałata masłowa 10g , Płatki kukur na ml(1,5,6,7,8,11) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 400ml , Filet z kurczaka gotowany 70g* , ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z buraczków z olejem 120g* , Kompot wielowocowy 200ml (9,10) , | bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , Pasta z sera, jaja z pietruszką (3,7) 50 g (3) , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 30g , Rzodkiew 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Banan 100 g , | Podwieczorek: mandarynka 1 szt. , | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1712.60 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Węglowodany ogółem: 259.30 g; suma cukrów prostych: 48.45 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; Sól: 4.20 g;

| wtorek 2024-03-26 | | Jadłospis dla diety: niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|---|--|
| bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Galareta drobiowa 150g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 400ml , Filet z kurczaka gotowany 100g* , ziemniaki gotowane 200g , Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g , | bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | Podwieczorek: Mus jabłkowy 100g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.34 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; suma cukrów prostych: 50.29 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Sól: 3.13 g;

| wtorek 2024-03-26 | | Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Galareta drobiowa 150g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9) 400 ml* , Kasza gryczana gotowana 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100g* , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g , Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g* , | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | Podwieczorek: Mus jabłkowy 100g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.00 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.61 g; Błonnik pokarmowy: 41.98 g; Sól: 2.94 g;

| wtorek 2024-03-26 | | Jadłospis dla diety: bogatoresztkowa |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g , masło extra (7) 15g , Galareta drobiowa 150g , szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , Płatki owsiane na mleku (1,7) 300ml , kawa zbożowa na mleku (1,6,7,9,10) 200ml , | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 400ml , Kasza gryczana gotowana 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100g* , Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g* , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. | chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g , Twarożek z pietruszką (7) 70 g , ogórek 50g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g , | Podwieczorek: Mus jabłkowy 100g , | Posiłek nocny: Kefir (7) 150 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.56 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; suma cukrów prostych: 53.75 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g; Sól: 3.14 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-03-26 | | Jadłospis dla diety: niskobiałkowa |
|--|--|--|
| Chleb bezsolny (1) 120 g , masło extra (7) 15g , Twarożek z koperkiem (7) 70g , miód (12) 1 szt , pomidor 50g , sałata masłowa 20g , herbata czarna 200ml , | Zupa bulion warzywny z mak. nitki (1,3,9) 400ml* , Udko duszone (9,10) 100g , Sos jarzynowy (1,9)100ml , ziemniaki gotowane 200g , Marchewka gotowana z olejem | Chleb bezsolny (1) 120 g , margaryna miękka 15g , SAŁATKA brokułowa 100g , Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 30g , sałata masłowa 10g , herbata czarna 200ml , |
| II Śniadanie: mandarynka 1 szt. - 100 g , | | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.18 kcal; Białko ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g;
suma cukrów prostych: 51.55 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g;
Sól: 0.90 g;

| wtorek 2024-03-26 | | Jadłospis dla diety: kleikowa |
|--|--|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Kleik ryżowy 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c | Kleik owsiany (1) 400 ml , Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , |
| II Śniadanie: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Podwieczorek: Suchary (1,3,6,7) 20g , Herbata czarna b/c 200ml , | Posiłek nocny: Herbata czarna b/c 200ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1657.00 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g;
suma cukrów prostych: 15.92 g; Tłuszcz: 15.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g;
Sól: 1.05 g;

DIETA BEZGLUTENOWA

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|--------------------|---|--|---|
| 20.03. 2024 | Chleb bezglutenowy 100 g Masło ekstra 15 g (MLE) Galaretką z kurzych nóżek 150g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL) Risotto mięsno – warzywne 200g Bukiet warzyw 150g Kompot 150ml | Chleb bezglutenowy 100g Margaryna miękka 10g Ser biały 70g (MLE) Szynka 40g (SOJ) Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata czarna 250ml |
| | II śniadanie: banan 1 szt. | | Późna kolacja: Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) |

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna 2241; kcal, białko ogółem 95.32g, węglowodany ogółem: 263.07g, w tym cukry proste: 71.1g, tłuszcz: 94.76g, kw.tł.nasy.: 30.04g, Bł.: 33.18g, sól: 2,98g

| | | | |
|--------------------|---|--|--|
| 21.03. 2024 | Chleb bezglutenowy 100 g Masło ekstra 15 g (MLE) Herbata czarna 250ml Ser żółty 30 g (MLE) Szynka wiejska 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata 20 g | Zupa koperkowa z ryżem 250ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100g Ziemniaki gotowane 150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot 250ml | Chleb bezglutenowy 100g Margaryna miękka 10g Ser twarogowy 70g (MLE) szynka wiejska 40g (SOJ) Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml |
| | II śniadanie: Mandarynka 1 szt. | | Późna kolacja: Kefir 1 szt. (MLE) |

Wartość odżywcza: wartość energetyczna 1919 kcal, białko ogółem: 88.73g, węglowodany ogółem: 222.12g, w tym cukry: 60.54g, tłuszcz: 78.89g, kw.tł.nasy.: 31.07g, Bł.: 21.1g, sól: 2.9g

| | | | |
|-------------------|--|---|---|
| 22.03 2024 | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 15g (ME) Pasta z sera białego 70g (MLE) Jajko 50g (JAJ) Roszponka 20g Pomidor 50g Ryż na mleku 250ml (MLE) Herbata czarna 250ml | Barszcz ukraiński 350ml Mintaj na parze 100g (RYB) Marchewka gotowana z olejem 100g Brokuły 100g Kompot 250ml | Chleb bezglutenowy 100g Margaryna miękka 10g Ser żółty 30g (MLE) Szynka wiejska 40g (SOJ) Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata czarna 250ml |
| | II śniadanie: jabłko 1 szt. | | Późna kolacja: maślanka naturalna 1 szt. |

Wartość odżywcza: wartość energetyczna: 2225 kcal, białko ogółem: 103.98g, węglowodany ogółem: 262.57g, w tym cukry: 81.57g, tłuszcz: 89.59g, kw.tł.nasy.: 39.84g, Bł.: 32.42g, sól: 1,75g

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| 23.03. 2024 | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 15g (ME) Dżem truskawkowy 25g Szynka z piersi kurczaka 40g (SOJ) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 80g | Chleb bezglutenowy 100g Margaryna miękka 10g Ser żółty 30g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ) Sałata masłowa 20g |
|--------------------|---|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata czarna 250ml II śniadanie: banan 1 szt. | Gulasz drobiowy 100g Warzywa na parze 150g (brokuł, kalafior, marchew) | Pomidor 50g Herbata czarna 250ml Późna kolacja: serek homogenizowany naturalny 1 szt. (MLE) |
|--|--|---|--|

Wartość odżywcza: wartość energetyczna 2100 kcal, białko ogółem: 80.82g, węglowodany ogółem: 240.47g, w tym cukry: 79.95g, tłuszcz: 94.95g, kw.tł.nasy.: 38.69g, Bł.: 26.45g, sól: 2,77g

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| 24.03 2024 | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 15g (ME) Pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) Szynka wiejska 40g (SOJ) Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata czarna 250ml II śniadanie: mandarynka 1 szt. | Rosół z ryżem 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udka drobiowe duszone 100g Marchewka gotowana z olejem 150g Kompot 250ml | Chleb bezglutenowy 100g Margaryna miękka 10g Jajko 50g (JAJ) Szynka z indyka 40g (SOJ) Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata czarna 250ml Późna kolacja: mus owocowy 1 szt. |
|-----------------------|--|--|--|

Wartość odżywcza: wartość energetyczna: 1973 kcal, białko ogółem: 86.42g, węglowodany ogółem: 238.05g, w tym cukry: 64.59g, tłuszcz: 78.81g, kw.tł.nasy.: 26.15g, Bł.: 22.53g, sól: 3.4g

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| 25.03 2024 | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 15g (ME) Serek wiejski 120g (MLE) Szynka wiejska 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml II śniadanie: jabłko 1 szt. | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Roladka drobiowa duszona z warzywami 100g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot 250ml | Chleb bezglutenowy 100g Margaryna miękka 10g Szynka z indyka 40g (SOJ) Ser topiony 25g (MLE) Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata czarna 250ml Późna kolacja: jogurt naturalny 1 szt. (MLE) |
|-----------------------|--|---|---|

Wartość odżywcza: wartość energetyczna: 1905 kcal, białko ogółem: 71.87g, węglowodany ogółem: 241.07g, w tym cukry: 66.96g, tłuszcz: 76.57g, kw.tł.nasy.: 29.75g, Bł.: 24.26g, sól: 3.84g

| | | | |
|-----------------------|---|--|---|
| 26.03 2024 | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (SOJ) Galaretkę drobiowa 150g Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata czarna 250ml II śniadanie: banan 1 szt. | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 350ml (SEL) Kasza gryczana gotowana 80g Filet z kurczaka gotowana w wodzie 100g Bukiet warzyw 150g (Brokuł, kalafior, marchew) | Chleb bezglutenowy 100g Margaryna miękka 10g Pasta z sera białego, jajka z pietruszką 70g (MLE) Szynka wiejska 40g (SOJ) Herbata czarna 250ml Późna kolacja: mus owocowy 1 szt. |
|-----------------------|---|--|---|

Wartość odżywcza: wartość energetyczna: 2190 kcal, białko ogółem: 106.23g, węglowodany ogółem: 275.56g, w tym cukry: 99.38g, tłuszcz: 79.21g, kw.tł.nasy.: 27.99g, Bł.: 33.67g, sól: 4,3g

DIETA PŁYNNA 20 marca - 26 marca

| | Dieta płynna do sondy | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony |
|--------------|--|---|
| ŚNIADANIE | Płynna mleczna 500g (MLE) | Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| II ŚNIADANIE | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ) | |
| OBIAD | Płynna mleczna 500g (MLE) | Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| KOLACJA | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ) | Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| | Energia: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45g Tłuszcz: 73,48g Węglowodany ogółem: 249,11g Sól: 1,69g Błonnik: 16,65g Tn: 23,49g Cukry: 123,54g | Energia: 60kcal Białko ogółem: 5,43g Tłuszcz: 1,44g Węglowodany ogółem: 7,44g Sól: 0,21g Błonnik: 0g Tn: 0,36g Cukry: 0g |