

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Sucha Beskidzka		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 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 2024-01-03 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 2024-01-03 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 2024-01-03		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 ziemniakami (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 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 2024-01-03		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 ziemniakami (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 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 2024-01-03		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 wielowocowy 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 2024-01-03		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 ziemniakami (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 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 2024-01-03		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 2024-01-03		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 2024-01-03		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 2024-01-03		Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 2024-01-03		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 2024-01-03		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.manną (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 2024-01-03		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 2024-01-04 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 2024-01-04 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 2024-01-04 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 2024-01-04 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 2024-01-04 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 2024-01-04 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 2024-01-04 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 2024-01-04 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 2024-01-04		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 2024-01-04		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 2024-01-04		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 2024-01-04		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 2024-01-04		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 2024-01-04		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 2024-01-05 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 2024-01-05 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 2024-01-05 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 2024-01-05 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 2024-01-05 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa		
-------------------------------------------------------------------	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj (3) 70g* (3), Szyunka 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 2024-01-05 Jadłospis dla diety: z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych		
bułka weka (1) 100g , masło extra (7) 15g , Pasta z jaj (3) 70g* (3), Szyunka 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 2024-01-05 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) , Paszтет 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 2024-01-05 Jadłospis dla diety: lekkostrawna/niskotłuszczowa		
bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szyunka 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 2024-01-05		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 2024-01-05		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 wielowocowy	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 2024-01-05		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 2024-01-05		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 wielowocowy	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 2024-01-05		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 2024-01-05		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 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Szyńka 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 2024-01-06 Jadłospis dla diety: dla kobiet ciężarnych		
chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Szyńka 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 2024-01-06 Jadłospis dla diety: dla dzieci starszych		
chleb graham (1) 80g , Chleb pszenny (1) 40g , margaryna miękka 15g , Szyńka 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 2024-01-06 Jadłospis dla diety: łatwostrawna		
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 , 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 jaglana 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 2024-01-06 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 2024-01-06 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 2024-01-06 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 2024-01-06 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 2024-01-06		Jadłospis dla diety: łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)
bułka kajzerka (1) 50g , margaryna 10g szt' , Szynga 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 2024-01-06		Jadłospis dla diety: niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
bułka weka (1) 100g , margaryna miękka 15g , Szynga 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 2024-01-06		Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szynga 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 2024-01-06		Jadłospis dla diety: bogatoresztkowa
chleb graham (1) 120g , margaryna miękka 15g , Szynga 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 2024-01-06	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 2024-01-06	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 2024-01-07 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 2024-01-07 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 2024-01-07 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 2024-01-07 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 2024-01-07		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 wielowocowy 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 2024-01-07		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 wielowocowy 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 2024-01-07		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 wielowocowy 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 2024-01-07		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 wielowocowy 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 2024-01-07		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 2024-01-07		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 2024-01-07		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 2024-01-07		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 2024-01-07		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 2024-01-07		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 2024-01-08 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 2024-01-08 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 2024-01-08 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 2024-01-08 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 2024-01-08 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 2024-01-08 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 2024-01-08 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 2024-01-08 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 2024-01-08		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 2024-01-08		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 2024-01-08		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 2024-01-08		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 2024-01-08		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 2024-01-08		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 2024-01-09 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 2024-01-09 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 2024-01-09 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 2024-01-09 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 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 , 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 2024-01-09 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 2024-01-09 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 2024-01-09 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 2024-01-09 Jadłospis dla diety: lekkostrawna/nisko tłuszczowa		
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 2024-01-09		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 2024-01-09		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 2024-01-09		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 2024-01-09		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 2024-01-09		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 2024-01-09		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
03.01. 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

04.01. 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

05.01. 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

06.01. 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

07.01. 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 100gr 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

08.01. 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

09.01. 2024	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 15g (MLE) Szynka kanapkowa 40g (SOJ) Galaretką 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 3 STYCZNIA – 9 STYCZNIA

	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