

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka  |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |   |  |
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z sera i warzyw (7,9) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Żurek z ziemn (1,7,9,10) 350ml, Makaron spaghetti (1,3) 200g, Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (1,9,10) 150g*, Kalafior gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Galareta drobiowa (9) 150g, szynka wiejska (1,3,6,7,9,10) 40g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2374.43 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; suma cukrów prostych: 54.67 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Sól: 5.08 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z sera i warzyw (7,9) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Żurek z ziemn (1,7,9,10) 350ml, Makaron spaghetti (1,3) 200g, Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (1,9,10) 150g*, Kalafior gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Galareta drobiowa (9) 150g, szynka wiejska (1,3,6,7,9,10) 40g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2374.43 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; suma cukrów prostych: 54.67 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Sól: 5.08 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z sera i warzyw (7,9) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Żurek z ziemn (1,7,9,10) 350ml, Makaron spaghetti (1,3) 200g, Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (1,9,10) 150g*, Kalafior gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Galareta drobiowa (9) 150g, szynka wiejska (1,3,6,7,9,10) 40g, Papryka 50g', sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2375.07 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sól: 5.08 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna

|   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9)350ml*, Pierogi leniwe (1,3,7) 250g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep.100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g szt', ser żółty (7) 40g*, Szyнка z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2348.61 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; suma cukrów prostych: 58.94 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Sól: 5.29 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Pasta z jaj (3) 100 g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Galareta drobiowa (9) 150g, sos koperkowy (1,7,9) 100ml*, Marchewka gotowana z olejem rzep. 150g, Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g, Szyнка z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) b/c 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.38 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; suma cukrów prostych: 56.19 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sól: 5.93 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych

|  |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Pasta z jaj (3) 100 g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ryżem (1,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Galareta drobiowa (9) 150g, sos koperkowy (1,7,9) 100ml*, Marchewka gotowana tarta z olejem rzep. 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, Szyнка z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) b/c 150g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; suma cukrów prostych: 55.03 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sól: 5.36 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z jaj (3) 100 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 350ml*, Pierogi leniwe (1,3,7) 250g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep.150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, ser żółty (7) 40g*, Szyнка z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g, Drożdżówka (1,3,7) 1szt,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2409.47 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; suma cukrów prostych: 62.77 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sól: 5.07 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/nisko tłuszczowa

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek (7) 70g*, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z makar(1,7,9) 350ml*, Pierogi leniwe (1,3,7) 250g, Marchewka gotowana z olejem rzep. 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szyunka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Dżem truskawkowy 1szt., sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2244.46 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; suma cukrów prostych: 57.61 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Sól: 4.46 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)

|  |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 60g, masło (7) 10g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 1 szt., Pasta z jajka (3,10) 50g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z makar(1,7,9) 350ml*, Pierogi leniwe (1,3,7) 250g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep.150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, margaryna miękka 15g, Ser żółty (7) 20g, Szyunka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 30g, ogórek 50g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1800.39 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 240.32 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.64 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 3.27 g;

## Jadłospis dla diety: SB nisko tłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek (7) 70g*, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z makar(1,7,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Galareta drobiowa (9) 150g, sos koperkowy (1,7,9) 100ml*, Marchewka gotowana z olejem rzep. 150g, Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szyunka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta z białka jaja i sera (3,7) 70 g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,  | <b>Podwieczorek:</b> Mus jabłkowy 100g,  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1995.05 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Węglowodany ogółem: 261.99 g; suma cukrów prostych: 50.63 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; Sól: 6.48 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |   |   |
|---|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z sera i warzyw (7,9) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Żurek z ziemn (1,7,9,10) 350ml, Kasza jaglana gotowana 150 g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Galareta drobiowa (9) 150g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, surówka z selera (7,9) 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Galareta drobiowa (9) 150g, szynka wieprzowa (1,3,6,7,9,10) 30g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2301.78 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; suma cukrów prostych: 52.64 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; Sól: 4.70 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa

|  |  |  |
|--|--|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z sera i warzyw (7,9) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Żurek z ziemn (1,7,9,10) 350ml, Kasza jaglana gotowana 150 g, Galareta drobiowa (9) 150g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, surówka z selera (7,9) 100g, Kompot wielowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, szynka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)30g, Galareta drobiowa (9) 150g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2385.38 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; Sól: 4.97 g;

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|  |   |   |
|--|---|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, miód (12) 2 szt., biszkopty b/c (1,3) 30 g, Jabłko gotowane 1 szt., sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa jarzynowa z makar(1,6,7,9) 350ml*, Galareta drobiowa (9) 150g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, ziemniaki gotowane 150g, Marchewka gotowana z olejem 150g**, Kompot wielowocowy | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna miękka 15g, Pomidor 100g, Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2350.46 kcal; Białko ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 392.23 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sól: 3.28 g;

## Jadłospis dla diety: SB 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 200ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml,                  | <b>Podwieczorek:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, | <b>Posiłek nocny:</b> 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<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>  |  |  |
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szynka drobiowa (1,6,9,10) 40g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | zupa ogórk.z ziemn.(1,6,7,9,10,11) 350ml*, Kasza jęczmienna perłowa (1) 200g, Pulpet wieprzowy (1,3) 120 g, Sos pieczarkowy (1,7)100ml*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka wiejska 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2084.54 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 4.46 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>   |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szynka drobiowa (1,6,9,10) 40g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | zupa ogórk.z ziemn.(1,6,7,9,10,11) 350ml*, Kasza jęczmienna perłowa (1) 200g, Pulpet wieprzowy (1,3) 120 g, Sos pieczarkowy (1,7)100ml*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka wiejska 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2084.54 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 4.46 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szynka drobiowa (1,6,9,10) 40g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | zupa ogórk.z ziemn.(1,6,7,9,10,11) 350ml*, Kasza jęczmienna perłowa (1) 200g, Pulpet wieprzowy (1,3) 120 g, Sos pieczarkowy (1,7)100ml*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka wiejska 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2084.54 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 4.46 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Serek almette jogurtowy (7) 40g*, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, Sałata roszonek 20 g, Ryż na mleku (7) 250ml*, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,9,10)350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony z warzywami w sosie (1,9,10)100/100g+, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g szt', Galareta drobiowa (9) 150g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2199.89 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; suma cukrów prostych: 55.55 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Sól: 3.76 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Serek almette jogurtowy (7) 40g*, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, Sałata roszonek 20 g, Ryż na mleku (7) 250ml*, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,9,10)350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony z warzywami w sosie (1,9,10)100/100g+, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Galareta drobiowa (9) 150g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.14 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; suma cukrów prostych: 47.09 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; Sól: 3.88 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, sałata masłowa 20g, Ryż na mleku (7) 250ml*, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Filet drobiowy w jarzynach (9,10) 150 g, Warzywa duszone (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Galareta drobiowa (9) 150g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2056.25 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Węglowodany ogółem: 290.61 g; suma cukrów prostych: 52.82 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sól: 3.81 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Serek almette jogurtowy (7) 40g*, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Ryż na mleku (7) 250ml*, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,9,10)350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony z warzywami w sosie (1,9,10)100/100g+, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Galareta drobiowa (9) 150g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2336.54 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; suma cukrów prostych: 58.12 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Sól: 3.82 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/nisko tłuszczowa

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Ser almette jogurtowy (7) 40g*, sałata masłowa 20g, Ryż na mleku (7) 250ml*, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,9,10)350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony w sosie (1,9,10)100/100g+, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Galareta drobiowa (9) 150g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus jabłkowy 100g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2143.25 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; suma cukrów prostych: 54.82 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sól: 3.84 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 60g, masło (7) 15g, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 20g, Serek almette (7) 40g*, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony w sosie (1,9,10)100/100g+, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, margaryna miękka 15g, Galaretka z kurczaka (9) 100g, Szyńka gotowana (1,3,6,7,9,10) 20g, Rzodkiew 50g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1819.91 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 250.19 g; suma cukrów prostych: 47.57 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Sól: 3.49 g;

## Jadłospis dla diety: SB nisko tłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Serek almette jogurtowy (7) 40g*, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, Ryż na mleku (7) 250ml*, | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab gotowany w jarzynach 100g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb pszenny (1) 40g, margaryna 10g szt, Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 20g,                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.14 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; suma cukrów prostych: 44.91 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sól: 5.36 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |  |   |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Ser żółty (7) 30g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony 100g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kap. białej 100g*, Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.50 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Węglowodany ogółem: 294.67 g; suma cukrów prostych: 55.34 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Sól: 4.41 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa

|   |  |   |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Szynka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Ser żółty (7) 30g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik z k.jęczm.z pietruszką(1,6,9,10)350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony 100g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kap. białej 100g*, Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2194.84 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; suma cukrów prostych: 52.24 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Sól: 4.39 g;

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|   |   |   |
|---|---|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 25g, Herbatniki (1,7) 15g, sok jabłkowy 200 ml*, pomidor 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml, Makaron z warzywami (1,3,7,9) 350g*, brokuł gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna miękka 15g, Dżem truskawkowy 25g, biszkopty b/c (1,3) 20 g, Pomidor 100g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2256.65 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; suma cukrów prostych: 65.18 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; Sól: 1.33 g;

## Jadłospis dla diety: SB 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 200ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml,                  | <b>Podwieczorek:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, | <b>Posiłek nocny:</b> 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<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |   |   |
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g, Pasztet drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt., | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 200g, Ryba smażona po grecku z warzywami (1,3,4,9,10) 100g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 100g*, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2123.71 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Węglowodany ogółem: 263.21 g; suma cukrów prostych: 52.81 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Sól: 4.92 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g, Pasztet drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt., | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 200g, Ryba smażona po grecku z warzywami (1,3,4,9,10) 100g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 100g*, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2123.71 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Węglowodany ogółem: 263.21 g; suma cukrów prostych: 52.81 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Sól: 4.92 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>  |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g, Pasztet drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 200g, Ryba smażona po grecku z warzywami (1,3,4,9,10) 100g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 100g*, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy (7) 1 szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2116.01 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Węglowodany ogółem: 264.30 g; suma cukrów prostych: 53.46 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sól: 4.86 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Jajko (3) 50g-1szt., pomidor 50g, sałata mix 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryż (1,6,7,9,10,11) 350ml*, ziemniaki gotowane 200g, Ryba na parze z warzywami (9) 100g, Mieszanka warzyw na parze (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g szt', Paszтет drobiowo-warzywny (3,9,10) 70 g, serek topiony (7) 1 szt., Rzodkiew 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wielowocowy 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2304.82 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; suma cukrów prostych: 55.35 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; Sól: 4.36 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Jajko (3) 50g-1szt., pomidor 50g, sałata mix 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomidorowa z makaronem nitki (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Ryba na parze z warzywami (9) 100g, Mieszanka warzyw na parze (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek homogenizowany naturalny (7) 120g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok Kubuś 200 ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.74 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Sól: 4.64 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Serek homogenizowany naturalny (7) 120g, Jajko (3) 50g-1szt., sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z makaronem nitki(1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Ryba na parze z warzywami (9) 100g, Sałatka z buraczków tartych z olejem rzep. 100g*, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 30g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> galaretka o sm. trusk (9,10) 150g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2240.11 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; suma cukrów prostych: 54.00 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g; Błonnik pokarmowy: 17.83 g; Sól: 5.13 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Jajko (3) 50g-1szt., pomidor 50g, sałata mix 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomidorowa z makaronem nitki (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Ryba na parze z warzywami (9) 100g, Mieszanka warzyw na parze (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Paszтет drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.62 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; suma cukrów prostych: 54.08 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; Sól: 4.61 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/nisko tłuszczowa

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Miód (12) 25g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z makaronem nitki (1,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Ryba na parze z warzywami (9) 100g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 20g szt, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2448.67 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; suma cukrów prostych: 59.58 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g; Sól: 5.03 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 60g, masło (7) 10g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Jajko (3) 50g-1szt., pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Ryż na mleku (7) 250ml*, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z maka (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Ryba na parze z warzywami (9) 100g, Mieszanka warzyw na parze (brokuł, kalafior, marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, margaryna miękka 10g, Paszтет drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g, Ser topiony (7) 10 g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> galaretka o sm. trusk (9,10) 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1828.67 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; suma cukrów prostych: 49.37 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sól: 2.33 g;

## Jadłospis dla diety: SB nisko tłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Połędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomidorowa z makaronem nitki (1,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Ryba na parze z warzywami (4,9) 100g, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, szynka wieprzowa(1,3,6,7,9,10)40g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2033.90 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Sól: 5.12 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |  |   |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Ryba na parze z warzywami (4,9) 100g*, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 100g*, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Grejpfrut 1 szt.,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.20 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Węglowodany ogółem: 281.42 g; suma cukrów prostych: 54.67 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; Błonnik pokarmowy: 39.31 g; Sól: 4.81 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa

|   |  |   |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Ryba na parze z warzywami (4,9) 100g*, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 100g*, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 10g, herbata czarna 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2258.00 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; suma cukrów prostych: 53.74 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; Sól: 5.04 g;

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|   |  |   |
|---|--|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, Jabłko pieczone 150g, sałata masłowa 20g, pomidor 40g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,9,10) 350ml*, Ryba na parze z warzywami (4,7,9) 100g, ziemniaki gotowane 200g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g, Kompot wieloowocowy | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna miękka 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 70g, Pomidor 100g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2045.45 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sól: 0.86 g;

## Jadłospis dla diety: SB 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 200ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml,                  | <b>Podwieczorek:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, | <b>Posiłek nocny:</b> 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<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |  |  |
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, ogórek 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g, | Zupa jarzynowa z makar(1,7,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 200g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep.150g*, surówka z selera (7,9) 100g, Kompot | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', szynka mielona (1,3,6,7,9,10)40g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.20 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; suma cukrów prostych: 53.26 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Sól: 4.23 g;

| Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, ogórek 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g, | Zupa jarzynowa z makar(1,7,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 200g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep.150g*, Surówka z rzodkwi białej 100g, Kompot | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', szynka mielona (1,3,6,7,9,10)40g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2111.10 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; suma cukrów prostych: 52.40 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Sól: 4.07 g;

| Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych  |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, ogórek 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 200 g, Gulasz drobiowy (1,9,10) 150g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep.150g*, Surówka z białej rzodkwi 100g, Kompot | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', szynka mielona (1,3,6,7,9,10)40g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2093.42 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; suma cukrów prostych: 53.88 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Sól: 4.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, szynka wiejska (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9)350ml*, Ryż z warzywami (9) 250g, Pulpet drobiowy (1,3,9) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z jabłkiem i olejem rzep. 150 g*, Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g szt', Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2352.45 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sól: 3.98 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, pomidor 50g, sałata mix 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy (1,3,9) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z jabłkiem i olejem rzep.150 g*, Kompot wieloowocowy | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> biszkopty b/c (1,3) 30 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2240.74 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; suma cukrów prostych: 48.38 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; Sól: 4.18 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Pasta z sera, jaja (3,7) 70 g, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn-przecierana(1,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy (1,3,9) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Marchewka tarta gotowana z olejem 150g**, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek półtłusty (7) 70g*, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2242.57 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; suma cukrów prostych: 50.16 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; Sól: 4.30 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, Szynka kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 250 ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy (1,3,9) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z jabłkiem i olejem rzep.150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> sok Kubuś 200 ml*, biszkopty b/c (1,3) 20 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2203.66 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; suma cukrów prostych: 55.83 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; Sól: 3.93 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/nisko tłuszczowa

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, Szyńka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, sałata masłowa 20g, Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 250 ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy (1,3,9) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 55g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2096.75 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sól: 3.99 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 60g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, szynka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)30g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy (1,3,9) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z jabłkiem i olejem rzep.150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek z pietruszką (7) 50 g, Szyńka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1877.56 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; suma cukrów prostych: 48.79 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Sól: 3.69 g;

## Jadłospis dla diety: SB nisko tłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twaróg chudy z pietruszką (7) 70 g, Szyńka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, sałata masłowa 20g, Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 250 ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy (1,3,9) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 55g, Serek almette z jogurtem (7) 40g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2144.25 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Sól: 4.05 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |  |   |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, Serek almette (7) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 350ml*, Ryż brązowy gotowany 150 g, Gulasz drobiowy z warzywami (1,9,10) 200g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g*, surówka z selera (7,9) 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2354.08 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; suma cukrów prostych: 49.50 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; Sól: 4.11 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa

|   |  |   |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, Serek almette (7) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 350ml*, Ryż brązowy gotowany 150 g, Gulasz drobiowy z warzywami (1,9,10) 200g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g*, surówka z selera (7,9) 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.08 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; suma cukrów prostych: 44.94 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; Sól: 4.35 g;

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|  |  |   |
|--|--|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 20g, Kielbasa szynkowa (1,6,9,10) 20g, sałata masłowa 20g, pomidor 40g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,6,7,9) 350ml*, Ryż biały gotowany 200 g, Pulpet drobiowy (1,3) 60g, sos koperkowy (1,7,9) 100ml*, Sałatka z buraczków z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g*, Kompot wieloowocowy | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna miękka 15g, Miód (12) 25g, Galaretko o sm. truskawkowym z brzoskwinia (9,10) 150 g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2144.57 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; suma cukrów prostych: 49.95 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g; Sól: 1.49 g;

## Jadłospis dla diety: SB 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 200ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml,                  | <b>Podwieczorek:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, | <b>Posiłek nocny:</b> 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<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>  |   |   |
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski 120g (7), pomidor 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, | Zupa pomidor z ryż (1,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka drob w sosie (1,9,10) 100/100g, Surówka z kap.pekińskiej z olejem rzep. 100g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, ogórek kiszony 60g, sałata masłowa 30g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2020.45 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Węglowodany ogółem: 263.24 g; suma cukrów prostych: 52.30 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sól: 6.07 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>   |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski 120g (7), pomidor 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, | Zupa pomidor z ryż (1,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka drob w sosie (1,9,10) 100/100g, Surówka z kap.pekińskiej z olejem rzep. 100g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, ogórek kiszony 60g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2018.05 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; suma cukrów prostych: 52.15 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sól: 6.07 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>  |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski 120g (7), pomidor 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, | Zupa pomidor z ryż (1,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka drob w sosie (1,9,10) 100/100g, Surówka z kap.pekińskiej z olejem rzep. 100g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, ogórek kiszony 60g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2018.05 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; suma cukrów prostych: 52.15 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sól: 6.07 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Serek wiejski 120g (7), Szyńka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 200g, Udko duszone (9,10) 150g, Sos pieczeniowy (1) 100ml*, Mieszanka warzyw gotowanych z olejem (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g szt', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 50g*, Rzodkiew 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2057.19 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Węglowodany ogółem: 267.47 g; suma cukrów prostych: 52.49 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; Sól: 4.83 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Serek wiejski 120g (7), szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 200g, Udko z kurczaka gotowane (9,10) 130g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Mieszanka warzyw gotowanych z olejem(brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 50g*, Rzodkiew 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Węglowodany ogółem: 273.45 g; suma cukrów prostych: 54.51 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sól: 5.20 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Galaretką z kurczaka (9) 100g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g, sałata masłowa 20g, kasza kukur.na mleku (7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa grysikowa (1,6,9) 300ml+, ziemniaki gotowane 150g, Udko z kurczaka gotowane (9,10) 100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Mieszanka warzyw gotowanych z olejem(brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szyńka drobiowa (1,6,7,9,10) 40g, Jajko (3) 50g-1szt., sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o sm. pomarańcz (9,10) 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy (7) 1 szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2215.31 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; suma cukrów prostych: 51.78 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sól: 3.73 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Serek wiejski 120g (7), szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko gotowane (9,10) 150g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Mieszanka warzyw gotowanych z olejem(brokul, kalafior, marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szynka drobiowa (1,6,7,9,10) 40g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, ogórek 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2124.06 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; Sól: 5.55 g;

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/nisko tłuszczowa

|   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Serek wiejski 120g (7), szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko gotowane (9,10) 150g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Marchewka gotowana z olej.rzep. 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Pasta z białka (3) 70 g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2056.58 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; suma cukrów prostych: 50.44 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sól: 5.68 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)

|  |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 60g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 70g*, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko gotowane (9,10) 150g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 1 szt., ogórek 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1791.22 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Węglowodany ogółem: 207.81 g; suma cukrów prostych: 47.39 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; Sól: 3.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Serek wiejski 120g (7), sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko z kurczaka gotowane (9,10) 100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Marchewka gotowana z olejem rzep.150g**, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Twarożek (7) 70g*, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> bułka weka (1) 60g, margaryna miękka 5g , Szynka delikatesowa z piersi indyka (6,7,9,10) 20g,                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2140.02 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; suma cukrów prostych: 48.26 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Sól: 4.83 g;

| Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  |   |   |
|--|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Szynka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski 120g (7), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko duszone (9,10) 130g, Surówka z kap.pekińskiej z olejem rzep. 100g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, szynka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, ogórek kiszony 50g, Herbata czarna b/c 250ml, sałata masłowa 10g, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2173.41 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 5.95 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa  |   |   |
|--|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Szynka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski 120g (7), pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko duszone (9,10) 130g, Surówka z kap.pekińskiej z olejem rzep. 100g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, szynka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, ogórek kiszony 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2173.41 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 5.95 g;

| Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa   |  |   |
|---|--|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy (12) 2szt., Pomidor 100g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Filet z kurczaka gotowany 70g*, Mieszanka warzyw gotowanych z olejem (brokuł, kalafior, marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna miękka 15g, Miód (12) 25g, Twarożek (7) 50g*, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok Kubuś 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2016.61 kcal; Białko ogółem: 57.25 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; suma cukrów prostych: 52.97 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.14 g; Błonnik pokarmowy: 18.52 g; Sól: 0.40 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB 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 200ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml,                  | <b>Podwieczorek:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, | <b>Posiłek nocny:</b> 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<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |  |  |
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Kielbasa szynkowa (1,6,9,10) 40g*, Paprykarz rybny (4,9) 50g*, Papryka 60g', sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,9,10)400ml*, Kartacze z mięsem (1,3) 250 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g, Szynka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2149.54 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; suma cukrów prostych: 52.75 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 6.02 g;

| Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Kielbasa szynkowa (1,6,9,10) 40g*, Paprykarz rybny (4,9) 50g*, Papryka 60g', sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,9,10)400ml*, Kartacze z mięsem (1,3) 250 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g, Szynka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2149.54 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; suma cukrów prostych: 52.75 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 6.02 g;

| Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych   |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Kielbasa szynkowa (1,6,9,10) 40g*, Jajko (3) 50g-1szt., Papryka 60g', sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,9,10)400ml*, Kartacze z mięsem (1,3) 250 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Paszтет drobiowy (1,3,9,10) 50 g, Szynka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2141.00 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; suma cukrów prostych: 51.57 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sól: 6.35 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna  |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Jajko (3) 50g-1szt., pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml, Naleśniki z serem (1,3,7) 250g (2 szt.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep. 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g szt', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 150g*, Szyńka delikatesowa z piersi indyka (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2386.17 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; suma cukrów prostych: 58.75 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; Sól: 4.67 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa   |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Kasza kukurydziana na ml.(7) 250 g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Filet drobiowy gotowany w jarzynach (9,10) 100 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 150g*, Jajko (3) 50g-1szt., sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok Kubuś 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2258.55 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; suma cukrów prostych: 56.06 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Sól: 4.28 g;

| Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Szyńka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa ryżowa z włoszczyzną (9,10) 400ml*, ziemniaki gotowane 150g, Filet drobiowy gotowany w jarzynach (9,10) 100 g, Buraczki tarte z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Pasta z jaj (3) 100 g, Szyńka drobiowa (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> biszkopty b/c (1,3) 30 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2194.27 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; suma cukrów prostych: 47.82 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Sól: 4.07 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (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 kuk. na mleku 250ml (7), kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml, Naleśniki z serem (1,3,7) 250g (2 szt.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep. 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 150g*, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2403.63 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 4.61 g;

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/nisko tłuszczowa

|  |   |   |
|--|---|---|
| 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 20g, kasza kukur.na mleku (7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Filet drobiowy gotowany w jarzynach (9,10) 100 g, Buraczki tarte 150g*, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2019.51 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; suma cukrów prostych: 53.62 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; Sól: 5.43 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 60g, masło (7) 15g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, Jajko (3) 50g-1szt., pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml, Naleśniki z serem (1,3,7) 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzep.150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, margaryna miękka 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 100g*, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> galaretką o sm. trusk (9,10) 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok wielowocowy 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1585.03 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; suma cukrów prostych: 44.12 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Sól: 3.52 g;



**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta z białka i sera (3,7) 70 g, sałata masłowa 20g, Kasza kuk. na mleku 250ml (7), kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Filet drobiowy w jarzynach (9,10) 100 g, Buraczki tarte 150g*, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Galaretka z kurczaka (9) 100g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> bułka weka (1) 60g, margaryna miękka 5g , Szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 20g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2118.03 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sól: 4.82 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |  |   |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Kielbasa szynkowa (1,6,9,10) 40g*, Jajko (3) 50g-1szt., Rzodkiew 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 350ml, kasza gryczana 150g, Filet drobiowy na parze w jarzynach (9,10) 150 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, brokuł gotowany 50g, Kompot | chleb graham (1) 120g, margaryna 10g szt', Ser żółty (7) 30g, Szynka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Grejpfrut 1 szt.,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2148.74 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sól: 4.58 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa</b>  |  |   |
|---|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Kielbasa szynkowa (1,6,9,10) 40g*, Jajko (3) 50g-1szt., Rzodkiew 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z k.manną (1,7,9) 350ml, kasza gryczana 150g, Filet drobiowy na parze w jarzynach (9,10) 150 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, brokuł gotowany 50g, Kompot | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Ser żółty (7) 30g, Szynka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. - 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2209.79 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; suma cukrów prostych: 43.08 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; Sól: 4.60 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Szynka z piersi kurczaka premium (1,3,7,8,9,10,12) 20g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 20g, pomidor 60g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml, Naleśniki z dżemem (1,3,7) 2szt, Kompot wielowocowy 250ml , | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna miękka 15g, Sałatka ryżowa z brokulem i olejem 200g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2141.78 kcal; Białko ogółem: 58.91 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; Sól: 0.95 g;

poniedziałek 2025-02-03

## Jadłospisy dla oddziałów

### Jadłospis dla diety: SB 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 200ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml,                  | <b>Podwieczorek:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, | <b>Posiłek nocny:</b> 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<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |   |   |
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka wiejska(1,3,6,7,9,10)40g, pomidor 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g, | Zupa rosół z makar (1,6,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Udziec z kurczaka 100g, Marchewka gotowana 100g, Fasolka szparagowa gotowana 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Jajko (3) 50g-1szt., Ser żółty (7) 30g, ogórek 50g, Papryka 50g', Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2037.14 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 269.33 g; suma cukrów prostych: 51.67 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 4.45 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka wiejska(1,3,6,7,9,10)40g, pomidor 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g, | Zupa rosół z makar (1,6,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Udziec z kurczaka 100g, Marchewka gotowana 100g, Fasolka szparagowa gotowana 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Jajko (3) 50g-1szt., Ser żółty (7) 30g, ogórek 50g, Papryka 50g', Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2037.14 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 269.33 g; suma cukrów prostych: 51.67 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 4.45 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka wiejska(1,3,6,7,9,10)40g, pomidor 50g, Sałata roszonek 20 g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g, | Zupa rosół z makar (1,6,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Udziec z kurczaka 100g, Marchewka gotowana 100g, Fasolka szparagowa gotowana 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g szt', Jajko (3) 50g-1szt., Ser żółty (7) 30g, ogórek 50g, Papryka 50g', Herbata czarna b/c 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2037.14 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 269.33 g; suma cukrów prostych: 51.67 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 4.45 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 30g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9) 150g*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g szt', Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2048.07 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Węglowodany ogółem: 281.42 g; suma cukrów prostych: 48.90 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.13 g; Sól: 4.85 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Serek homogenizowany naturalny (7) 120g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9) 150g*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Pasta z sera, jaja (3,7) 70 g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2145.97 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; suma cukrów prostych: 49.17 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Sól: 4.83 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem wydzielania soków żołądkowych

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Serek homogenizowany naturalny (7) 120g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa grysikowa z włoszczyzną (1,9) 400ml*, ziemniaki gotowane 150g, Kurczak gotowany w jarzynach (9) 120 g, Marchewka gotowana z olejem rzep.150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Szynka z piersi kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> wafel ryżowy (11) 20 g, margaryna 10g szt',  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.38 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; suma cukrów prostych: 39.88 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Sól: 3.50 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 30g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9) 200g*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g, Drożdżówka (1,3,7) 1szt,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok Kubuś 200 ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2411.23 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Sól: 5.14 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/nisko tłuszczowa

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, dżem brzoskwinowy 25g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9) 200g*, Sałatka z buraczków gotowanych 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Ser biały chudy (7) 70g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus jabłkowy 100g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2026.14 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; suma cukrów prostych: 50.43 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.94 g; Sól: 5.02 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)

|  |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 60g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 20g*, szynka wiejska(1,3,6,7,9,10)40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9) 150g*, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 60g, margaryna miękka 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g, Rzodkiew 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1820.98 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; suma cukrów prostych: 40.29 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g; Sól: 4.25 g;

## Jadłospis dla diety: SB nisko tłuszczowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Serek wiejski 120g (7), Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9) 200g*, Sałatka z buraczków gotowanych 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna miękka 15g, Szynka z piersi kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2018.28 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; suma cukrów prostych: 40.84 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Sól: 4.80 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|   |  |  |
|---|--|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka wiejska(1,3,6,7,9,10)40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Ryż brązowy gotowany 150 g, Potrawka drobiowa (1,9) 150g*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kalafior gotowany 50g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, Jajko (3) 50g-1szt., ogórek 30g, Papryka 20g', Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2235.12 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; suma cukrów prostych: 53.54 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; Sól: 4.70 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa

|   |  |  |
|---|--|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Pasta twarogowa z rybą (4,7) 70g, szynka wiejska(1,3,6,7,9,10)40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Ryż brązowy gotowany 150 g, Potrawka drobiowa (1,9) 150g*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kalafior gotowany 50g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna miękka 15g, Połędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, Jajko (3) 50g-1szt., ogórek 30g, Papryka 20g', Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.12 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; Sól: 4.94 g;

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|   |  |  |
|---|--|--|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Twarożek z rzodkiewką (7) 70 g, Szynka z piersi kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 20g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa solferino(1,7,9,10)350ml*, Knedle z jabłkami (1,3) 200 g, brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna miękka 15g, Sałatka warzywna (9,10) 150g*, Szynka drobiowa (1,6,9,10) 30g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2216.34 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sól: 1.12 g;

## Jadłospis dla diety: SB 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 200ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml,                  | <b>Podwieczorek:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 200ml, | <b>Posiłek nocny:</b> 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;

**Oznaczenia alergenów:**

- 1 - *Zboża zawierające gluten ,*
- 2 - *Skorupiaki i pochodne,*
- 3 - *Jaja i pochodne,*
- 4 - *Ryby i pochodne,*
- 5 - *Orzeszki ziemne i pochodne,*
- 6 - *Soja i pochodne,*
- 7 - *Mleko i pochodne,*
- 8 - *Orzechy,*
- 9 - *Seler i pochodne,*
- 10 - *Gorczyca i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Łubin i pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*