

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |  |   |
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Jajko (3) 50g-1szt., 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, Morszczuk smażony (1,3,4) 100g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wielowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Paprykarz rybny (4,9) 60g*, Ser żółty (7) 30g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, 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]: 2341.21 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 5.00 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |  |   |
|---|--|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Jajko (3) 50g-1szt., 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, Morszczuk smażony (1,3,4) 100g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wielowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Paprykarz rybny (4,9) 60g*, Ser żółty (7) 30g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, 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]: 2341.21 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 5.00 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych  |  |   |
|---|--|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Jajko (3) 50g-1szt., 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, Morszczuk smażony (1,3,4) 100g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wielowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Paprykarz rybny (4,9) 60g*, Ser żółty (7) 30g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2341.21 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 5.00 g;

| Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna  |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryżem (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Morszczuk na parze z warzywami (4,9) 100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Dżem truskawkowy (12) 1szt, ser żółty (7) 40g*, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2236.03 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; Sól: 4.12 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa   |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, 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 pomido z ryżem (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Morszczuk na parze z warzywami (4,9) 100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, pomidor 50g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus jabłkowy 150g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2112.90 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g; Sól: 3.10 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Serek homogenizowany naturalny (7) 120 g, Jajko (3) 50g-1szt., 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) 400ml, ziemniaki gotowane 150g, Morszczuk na parze (4,9) 100g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Pasta z jaj (3) 70g*, ser Almette (7) 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) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2227.59 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; suma cukrów prostych: 54.37 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Sól: 3.56 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryżem (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Morszczuk na parze z warzywami (4,9) 100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Dżem truskawkowy (12) 1szt, ser żółty (7) 40g*, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g, wafel ryżowy (11) 20 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2273.56 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; suma cukrów prostych: 59.42 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Sól: 4.11 g;

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/niskotłuszczowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Serek wiejski (7) 200g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryżem (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Morszczuk na parze z warzywami (4,9) 100g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wielowocowy | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Pasta z białka (3) 70 g, miód 1 szt., Sałata lodowa 20 g, 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]: 2156.86 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; Sól: 4.45 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryżem (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Morszczuk na parze z warzywami (4,9) 100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Dżem truskawkowy (12) 1szt, ser żółty (7) 40g*, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy (7) 1 szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.21 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; suma cukrów prostych: 59.47 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g; Sól: 4.05 g;

## Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Serek wiejski (7) 200g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryżem (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Morszczuk na parze z warzywami (4,9) 100g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wielowocowy | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Pasta z białka (3) 70 g, serek almette (7) 40g, Sałata lodowa 20 g, 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]: 2155.71 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; Sól: 4.50 g;

## Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

|   |   |   |
|---|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Jajko (3) 50g-1szt., sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryżem brązowym (1,7,9,10) 350ml*, Morszczuk na parze (4,9) 100g, ziemniaki gotowane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wielowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Twarożek z cebulką (7) 70g, Paprykarz rybny (4,9) 60g*, pomidor 50g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny - szpinak, cukinia 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2398.02 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; Sól: 4.25 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa

|   |   |   |
|---|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Jajko (3) 50g-1szt., sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z ryżem brązowym (1,7,9,10) 350ml*, Morszczuk na parze (4,9) 100g, ziemniaki gotowane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot wielowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Twarożek z cebulką (7) 70g, Paprykarz rybny (4,9) 60g*, pomidor 50g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny - szpinak, cukinia 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2398.02 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; Sól: 4.25 g;

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|  |   |   |
|--|---|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy (12) 1szt, Twarożek (7) 40g*, pomidor 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 400ml, Morszczuk na parze (4,9) 100g, ziemniaki gotowane 150g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g, Kompot | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna 15g', miód 2 szt., Pomidor 80g, Sałata lodowa 10 g, 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]: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; suma cukrów prostych: 64.01 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Sól: 0.84 g;

## Jadłospis dla diety: SB kleikowa

|  |   |  |
|--|---|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik ryżowy 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml,                  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Herbata czarna b/c 250ml,                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 13.12 g; Tłuszcz: 15.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sól: 0.85 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB biegunkowa

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 80g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy 25 g- 2 szt.,<br>Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, Ryż z jabłkami prażonymi (1)<br>200/100g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kisiel o sm. wiśniowym 250g, wafel ryżowy (11) 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> suchary (1,3,6,7) 30g, Kisiel o sm. truskawkowym<br>250ml,                |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 100 g,                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1591.80 kcal; Białko ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Tłuszcz: 24.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.53 g; Sól: 1.09 g;

## Jadłospis dla diety: bezmleczna bez laktozy

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10)<br>40g, Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, sałata masłowa 20g, Herbata<br>czarna b/c 250ml, | Zupa pomido z ryżem (1,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane<br>150g, Morszczuk na parze z warzywami (4,9) 100g,<br>Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew)<br>150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Ryż z musem jabłkowym<br>250g, pomidor 40g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: truskawka, banan, marchew 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2221.62 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; suma cukrów prostych: 48.72 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Sól: 3.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłkocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |   |   |
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski (7) 200g, Papryka 50g', sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z maka (1,7,9,10) 350ml*, Kotlet schabowy (1,3) 100g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g, Marchewka gotowana 50g*, Kompot | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Pasta z sera i ryby (4,7) 70g, Szynka wiejska (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2024.34 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Węglowodany ogółem: 256.36 g; suma cukrów prostych: 54.64 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sól: 5.15 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski (7) 200g, Papryka 50g', sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z maka (1,7,9,10) 350ml*, Kotlet schabowy (1,3) 100g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g, Marchewka gotowana 50g*, Kompot | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Pasta z sera i ryby (4,7) 70g, Szynka wiejska (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2024.34 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Węglowodany ogółem: 256.36 g; suma cukrów prostych: 54.64 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sól: 5.15 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski (7) 200g, Papryka 50g', sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa pomido z maka (1,7,9,10) 350ml*, Kotlet schabowy (1,3) 100g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g, Marchewka gotowana 50g*, Kompot | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Pasta z sera i ryby (4,7) 70g, Szynka wiejska (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2024.34 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Węglowodany ogółem: 256.36 g; suma cukrów prostych: 54.64 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sól: 5.15 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna</b> |  |  |
|---|--|--|
|---|--|--|

**Jadłospisy dla oddziałów**

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Pasta twarogowo-jajeczna(3,7) 70g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, pomidor 50g, sałata mix 20g, Ryż na mleku (7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Ryż biały gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 30g, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2155.66 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; suma cukrów prostych: 60.62 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Sól: 4.53 g;

**Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa**

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Serek wiejski (7) 200g, Szynka 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 grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2132.74 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; suma cukrów prostych: 49.75 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; Sól: 5.31 g;

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

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Serek wiejski (7) 200g, Szynka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Ryż na mleku (7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt., biszkopty b/c (1,3) 30 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2265.54 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Sól: 5.34 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej  |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Pasta twarogowo-jajeczna(3,7) 70g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, pomidor 50g, sałata mix 20g, Ryż na mleku (7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Ryż biały gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 30g, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. , Drożdżówka (1,3,7) 1szt,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2237.86 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Sól: 4.61 g;

| Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/niskotłuszczowa  |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szynka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek (7) 70g*, sałata masłowa 20g, Ryż na mleku (7) 250ml*, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Ryż biały gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus jabłkowy 150g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.29 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; suma cukrów prostych: 58.67 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sól: 4.56 g;

| Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)  |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Pasta twarogowo-jajeczna(3,7) 70g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, pomidor 50g, sałata mix 20g, Ryż na mleku (7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Ryż biały gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 30g, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2155.66 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; suma cukrów prostych: 60.62 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Sól: 4.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek (7) 70g*, sałata masłowa 20g, Ryż na mleku (7) 250ml*, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Ryż biały gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus jabłkowy 150g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.29 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; suma cukrów prostych: 58.67 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sól: 4.56 g;

| Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |   |  |
|--|---|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski (7) 200g, Papryka 50g', sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Ryż brązowy gotowany 150 g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z rzodkwi białej 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Twarożek z rzodkiewką (7) 70g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2194.91 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; Sól: 5.94 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa  |   |  |
|--|---|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski (7) 200g, Papryka 50g', sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (9) 100g*, Ryż brązowy gotowany 150 g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z rzodkwi białej 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Twarożek z rzodkiewką (7) 70g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2194.91 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; Sól: 5.94 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|  |  |   |
|--|--|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 55g, sok jabłkowy 200 ml*, pomidor 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Filet drobiowy w jarzynach (9,10) 80 g, Ryż biały gotowany 250g, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna 15g', Dżem truskawkowy (12) 2szt., Jabłko gotowane 1 szt., Pomidor 80g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2120.35 kcal; Białko ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; suma cukrów prostych: 77.58 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sól: 1.32 g;

## Jadłospis dla diety: SB kleikowa

|  |   |  |
|--|---|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik ryżowy 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml,                  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Herbata czarna b/c 250ml,                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 13.12 g; Tłuszcz: 15.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sól: 0.85 g;

## Jadłospis dla diety: SB biegunkowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 80g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy 25 g- 2 szt., Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, Ryż z jabłkami prażonymi (1) 200/100g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kisiel o sm. wiśniowym 250g, wafel ryżowy (11) 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> suchary (1,3,6,7) 30g, Kisiel o sm. truskawkowym 250ml,                |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 100 g,                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1591.80 kcal; Białko ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Tłuszcz: 24.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.53 g; Sól: 1.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: bezmleczna bez laktozy

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 30g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, ziemniaki gotowane 150g, Filet drobiowy w jarzynach (9,10) 100 g, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| II Śniadanie: owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | Posiłek nocny: bułka weka (1) 60g, margaryna 10g', Pasta jarzynowa (6,9) 25g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2011.51 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sól: 4.60 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłkocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |   |   |
| Chleb pszenny (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, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml*, Naleśniki z kapustą i grzybami (1,7,9) 2 szt., Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Sałata lodowa z koperkiem i olejem 50g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2183.33 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; suma cukrów prostych: 53.84 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 4.08 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Chleb pszenny (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, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml*, Naleśniki z kapustą i grzybami (1,7,9) 2 szt., Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Sałata lodowa z koperkiem i olejem 50g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2183.33 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; suma cukrów prostych: 53.84 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 4.08 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Chleb pszenny (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, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml*, Naleśniki z kapustą i grzybami (1,7,9) 2 szt., Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Sałata lodowa z koperkiem i olejem 50g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Jajko (3) 50g-1szt., Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2183.33 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; suma cukrów prostych: 53.84 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 4.08 g;

## 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 jarzynowa z makaronem nitki (1,6,7,9) 350g, Knedle z jabłkami (1,3) 350 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Paszтет drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g, Ser topiony (7) 1 szt., pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.11 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; suma cukrów prostych: 54.13 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 3.16 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Pasta z jaja i sera (3,7) 70 g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 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 makaronem nitki (1,6,7,9) 350g, ziemniaki gotowane 150g, Galantyna drobiowa (9) 100g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski (7) 200g, pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok Kubaś 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2202.42 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; suma cukrów prostych: 55.43 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sól: 5.79 g;

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 10g, Pasta z jaja i sera (3,7) 70 g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, 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 makaronem nitki (1,6,7,9) 350g, ziemniaki gotowane 150g, Galantyna drobiowa (9) 100g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski (7) 200g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> galaretką o sm. truskawkowym 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2182.22 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g; Sól: 5.70 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## 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 jarzynowa z makaronem nitki (1,6,7,9) 350g, Knedle z jabłkami (1,3) 350 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Paszтет drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g, Ser topiony (7) 1 szt., pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.11 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; suma cukrów prostych: 54.13 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 3.16 g;

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/niskotłuszczowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Pasta z białka (3) 70 g, Miód 25g, 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 (1,6,7,9) 350g, Knedle z jabłkami (1,3) 350 g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szynka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2114.51 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Sól: 3.58 g;

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

|   |   |  |
|---|---|--|
| 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 jarzynowa z makaronem nitki (1,6,7,9) 350g, Knedle z jabłkami (1,3) 350 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Paszтет drobiowo-warzywny (3,9,10) 50 g, Ser topiony (7) 1 szt., pomidor 50g, Sałata lodowa 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.11 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; suma cukrów prostych: 54.13 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 3.16 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Pasta z białka (3) 70 g, Szyunka gotowana (1,6,7,9,10) 55g, 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 (1,6,7,9) 350g, ziemniaki gotowane 150g, Galantyna drobiowa (9) 100g, Sos koperkowy (1,7,9) 50ml, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyunka Dionizego (1,6,7,9,10) 40g, Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2004.05 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; suma cukrów prostych: 49.14 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Sól: 3.84 g;

| Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |  |   |
|--|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml, Makaron raz. ze szpin, filetem z kur., susz.pom i serem (1) 300g, brokuł gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Ser żółty (7) 30g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2220.51 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; suma cukrów prostych: 35.04 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 5.22 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa  |  |   |
|--|--|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml, Makaron raz. ze szpin, filetem z kur., susz.pom i serem (1) 300g, brokuł gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Ser żółty (7) 30g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2220.51 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; suma cukrów prostych: 35.04 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sól: 5.22 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|   |  |  |
|---|--|--|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Szyńka z piersi kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Jabłko gotowane 1 szt., pomidor 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa barszcz czer z ziem(1,7,9,10)350ml, Ryż biały gotowany 250g, Mus jabłkowy 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna 15g', Twarożek z koperkiem (7) 70g, Pomidor 80g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy Kubuś 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2015.71 kcal; Białko ogółem: 58.16 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sól: 0.88 g;

## Jadłospis dla diety: SB kleikowa

|  |   |  |
|--|---|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik ryżowy 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml,                  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Herbata czarna b/c 250ml,                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 13.12 g; Tłuszcz: 15.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sól: 0.85 g;

## Jadłospis dla diety: SB biegunkowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 80g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy 25 g- 2 szt., Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grycikowa (1,9) 350ml*, Ryż z jabłkami prażonymi (1) 200/100g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kisiel o sm. wiśniowym 250g, wafel ryżowy (11) 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> suchary (1,3,6,7) 30g, Kisiel o sm. truskawkowym 250ml,                |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 100 g,                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1591.80 kcal; Białko ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Tłuszcz: 24.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.53 g; Sól: 1.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: bezmleczna bez laktozy

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 30g, Dżem truskawkowy 1szt.-25g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa jarzynowa z makaronem nitki(1,6,7,9) 350ml*, Knedle z jabłkami (1,3) 350 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyńka Dionizego (1,6,7,9,10) 30g, Szyńka wieprzowa (1,3,6,7,9,10) 30g, Sałata lodowa 10 g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| II <b>Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2023.03 kcal; Białko ogółem: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sól: 3.02 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłkocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |  |   |
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta z jaj i wędliny(1,3,6,9,10) 70g, Dżem 1 szt., ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | zupa ogórk.z ziemn.(1,7,9,10) 350ml*, Kasza jęczmienna perłowa (1,8,9,12,13) 150g*, Zrazik wieprz.(1,3) 100g, Sos pieczarkowy (1,7,9,10)100ml*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Kompot wieloowocowy | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', szynka mielona (1,3,6,7,9,10)40g, Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.63 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 4.20 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |  |   |
|---|--|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta z jaj i wędliny(1,3,6,9,10) 70g, Dżem 1 szt., ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | zupa ogórk.z ziemn.(1,7,9,10) 350ml*, Kasza jęczmienna perłowa (1,8,9,12,13) 150g*, Zrazik wieprz.(1,3) 100g, Sos pieczarkowy (1,7,9,10)100ml*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Kompot wieloowocowy | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', szynka mielona (1,3,6,7,9,10)40g, Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.63 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 4.20 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Pasta z jaj i wędliny(1,3,6,9,10) 70g, Dżem 1 szt., ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | zupa ogórk.z ziemn.(1,7,9,10) 350ml*, Kasza jęczmienna perłowa (1,8,9,12,13) 150g*, Zrazik wieprz.(1,3) 100g, Sos pieczarkowy (1,7,9,10)100ml*, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Kompot wieloowocowy | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', szynka mielona (1,3,6,7,9,10)40g, Pasta twarogowo-rybna (4,7) 70g, Papryka 50g', sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,  |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2184.63 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 4.20 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, dżem 25g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, 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 krupnik (1,6,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Marchewka gotowana 150g, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyнка z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 70g, 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) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2107.13 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; Sól: 4.41 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|  |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Połędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, Serek almette (7) 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 krupnik (1,6,9,10) 350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyнка gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> biskopty (1,3,7) 30g*, Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2319.39 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; suma cukrów prostych: 58.40 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.38 g; Sól: 5.19 g;

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

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Połędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, Serek almette (7) 40g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik (1,6,9,10) 350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyнка gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek z pietruszką (7) 70 g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o sm. waniliowym (7,9,10) 150g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 100g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2195.94 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; suma cukrów prostych: 49.71 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.78 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g; Sól: 4.94 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, dżem 25g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, 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 krupnik (1,6,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Marchewka gotowana 150g, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Szyńka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 70g, 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) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2080.03 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; suma cukrów prostych: 52.75 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; Sól: 4.40 g;

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/niskotłuszczowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', dżem 25g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 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 krupnik (1,6,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Marchewka gotowana 150g, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Twarożek z pietruszką (7) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2030.83 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Sól: 4.07 g;

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

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, dżem 25g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, 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 krupnik (1,6,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Marchewka gotowana 150g, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Szyńka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 70g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy (7) 1 szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2081.53 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Sól: 4.34 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |  |   |
|--|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, Ser biały chudy (7) 70g, sałata masłowa 20g, Kasza jęczmienna na mleku (1,7) 250 ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa krupnik (1,6,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Marchewka gotowana 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyunka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Serek wiejski (7) 200g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2132.37 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sól: 5.32 g;

| Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |   |   |
|--|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Pasta z jaj i wędliny(1,3,6,9,10) 70g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | zupa ogórk.z ziemn.(1,7,9,10) 350ml*, Kasza orkiszowa (1) 150g*, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 100g, sos koperkowy (7,9) 100ml*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> serek Almette (7) 40g, wafel ryżowy (11) 20 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2443.85 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; suma cukrów prostych: 42.88 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sól: 5.20 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa  |   |   |
|--|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Pasta z jaj i wędliny(1,3,6,9,10) 70g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | zupa ogórk.z ziemn.(1,7,9,10) 350ml*, Kasza orkiszowa (1) 150g*, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 100g, sos koperkowy (7,9) 100ml*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Kompot wieloowocowy | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Galaretka z kurczaka (9) 100g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> serek Almette (7) 40g, wafel ryżowy (11) 20 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2443.85 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; suma cukrów prostych: 42.88 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sól: 5.20 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|   |   |   |
|---|---|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Serek almette (7) 40g*, dżem 25g, pomidor 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa krupnik (1,9,10) 350ml*, Pulpet drobiowy (1,3) 60g, ziemniaki gotowane 150g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wielowocowy 250ml , | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna 15g', Połudwica z indyka (1,6,7,9,10) 50g, Pomidor 80g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini (1,3,7) 50g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2007.05 kcal; Białko ogółem: 65.42 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; suma cukrów prostych: 50.06 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sól: 1.60 g;

## Jadłospis dla diety: SB kleikowa

|  |   |  |
|--|---|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik ryżowy 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml,                  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Herbata czarna b/c 250ml,                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 13.12 g; Tłuszcz: 15.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sól: 0.85 g;

## Jadłospis dla diety: SB biegunkowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 80g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy 25 g- 2 szt., Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grycikowa (1,9) 350ml*, Ryż z jabłkami prażonymi (1) 200/100g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kisiel o sm. wiśniowym 250g, wafel ryżowy (11) 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> suchary (1,3,6,7) 30g, Kisiel o sm. truskawkowym 250ml,                |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 100 g,                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1591.80 kcal; Białko ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Tłuszcz: 24.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.53 g; Sól: 1.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: bezmleczna bez laktozy

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyńka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa krupnik (1,6,9,10) 350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Pulpet drobiowy na parze (1,3) 120g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, Galaretka z kurczaka (9) 100g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus jabłkowy 150g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy Kubuś 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2060.28 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; suma cukrów prostych: 38.28 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Sól: 3.89 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłkocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |   |   |
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 120 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, Płatki kukurydziane na mleku (1,7,8) 200ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Ryż biały gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Surówka z białej Rzodkwi 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, ogórek kiszony 60g, Sałata lodowa 30g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.36 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; suma cukrów prostych: 52.34 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sól: 5.98 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 120 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, Płatki kukurydziane na mleku (1,7,8) 200ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Ryż biały gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Surówka z białej Rzodkwi 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, ogórek kiszony 60g, Sałata lodowa 30g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.36 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; suma cukrów prostych: 52.34 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sól: 5.98 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 120 g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, Płatki kukurydziane na mleku (1,7,8) 200ml, | Zupa solferino (1,7,9,10) 350 ml, Ryż biały gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Surówka z białej Rzodkwi 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, ogórek kiszony 60g, Sałata lodowa 30g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.36 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; suma cukrów prostych: 52.34 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sól: 5.98 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna</b>   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, 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 grysikowa (1,9) 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 10g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka wiejska 40g , Rzodkiew 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2197.56 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; suma cukrów prostych: 52.16 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; Sól: 5.09 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa</b>   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, 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 grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Pasta z jaja i wędliny (1,3,6,9,10) 70g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus: jabłko 100 g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2315.71 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Sól: 5.25 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem wydzielenia soków żołądkowych</b>   |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Twarożek z koperkiem (7) 70g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o sm. truskawkowym z jabłkiem (9,10) 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2310.28 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; suma cukrów prostych: 57.77 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Sól: 5.60 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, 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 grysikowa (1,9) 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 10g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka wiejska 40g , Rzodkiew 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2197.56 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; suma cukrów prostych: 52.16 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; Sól: 5.09 g;

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/niskotłuszczowa

|   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 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 grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Buraczki tarte (1) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40 g , sałata masłowa 20g, 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]: 2221.50 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g; Sól: 4.90 g;

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

|   |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, 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 grysikowa (1,9) 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 10g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Szyńka wiejska 40g , Rzodkiew 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> sok wieloowocowy Kubuś 200 ml*,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2155.56 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; Sól: 4.92 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |  |   |
|---|--|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Twarożek z pietruszką (7) 70 g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40 g , sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2161.23 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; suma cukrów prostych: 44.20 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; Sól: 5.26 g;

| Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |   |   |
|---|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony 100g, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 40g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, ogórek kiszony 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.48 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Węglowodany ogółem: 272.32 g; suma cukrów prostych: 49.21 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Sól: 5.95 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa   |   |   |
|---|---|---|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 70 g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Schab duszony 100g, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kompot | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 40g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, ogórek kiszony 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.48 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Węglowodany ogółem: 272.32 g; suma cukrów prostych: 49.21 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Sól: 5.95 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|  |   |   |
|--|---|---|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, miód 2 szt., Pomidor 80g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g, ziemniaki gotowane 150g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna 15g', szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 50g, Pomidor 80g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt.,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy Kubuś 200 ml*, wafel ryżowy (11) 20 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2017.14 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; suma cukrów prostych: 60.77 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Sól: 1.28 g;

## Jadłospis dla diety: SB kleikowa

|  |   |  |
|--|---|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik ryżowy 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml,                  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Herbata czarna b/c 250ml,                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 13.12 g; Tłuszcz: 15.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sól: 0.85 g;

## Jadłospis dla diety: SB biegunkowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 80g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy 25 g- 2 szt., Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, Ryż z jabłkami prażonymi (1) 200/100g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kisiel o sm. wiśniowym 250g, wafel ryżowy (11) 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> suchary (1,3,6,7) 30g, Kisiel o sm. truskawkowym 250ml,                |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 100 g,                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1591.80 kcal; Białko ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Tłuszcz: 24.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.53 g; Sól: 1.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: bezmleczna bez laktozy

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyńka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Miód 25g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grysikowa (1,9) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Roladka dr dusz z warz(1,6,9)100g, Sos jarzynowy (1,9)100ml, Sałatka z buraczków z olejem 150g*, Kompot | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Połędwica z indyka (1,3,6,7,9,10) 30g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> bułka weka (1) 60g, margaryna 10g', szynka drobiowa (1,3,6,7,9,10) 25g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2068.15 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; suma cukrów prostych: 51.11 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Sól: 4.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłkocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>   |   |   |
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Galaretka z kurczaka (9) 120g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Żurek z ziemn (1,7,9,10) 350ml, Gołąbki z mięsa i ryżu (1) 200g*, Kalafior gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Pasta z sera i 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> owoc sezonowy 1 szt. ,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2099.85 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; suma cukrów prostych: 51.10 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 4.27 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Galaretka z kurczaka (9) 120g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Żurek z ziemn (1,7,9,10) 350ml, Gołąbki z mięsa i ryżu (1) 200g*, Kalafior gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Pasta z sera i 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> owoc sezonowy 1 szt. ,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2099.85 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; suma cukrów prostych: 51.10 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 4.27 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Galaretka z kurczaka (9) 120g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony 50g, sałata mix 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Żurek z ziemn (1,7,9,10) 350ml, Gołąbki z mięsa i ryżu (1) 200g*, Kalafior gotowany 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Pasta z sera i 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> owoc sezonowy 1 szt. ,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy 200 ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2099.85 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; suma cukrów prostych: 51.10 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 4.27 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna</b> |
|---|
|---|

**Jadłospisy dla oddziałów**

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, 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 jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Serek Almette (7) 40g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 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]: 2132.14 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sól: 5.32 g;

**Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa**

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta z sera i jaja (3,7) 70 g, 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(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Serek Almette (7) 40g, szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> sok wieloowocowy Kubuś 200 ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.41 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Węglowodany ogółem: 314.07 g; suma cukrów prostych: 50.38 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sól: 4.19 g;

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

|  |   |  |
|--|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta z sera i jaja (3,7) 70 g, 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(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Serek Almette (7) 40g, szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> biszkopty b/c (1,3) 30 g, Jabłko gotowane 1 szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2228.71 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; suma cukrów prostych: 45.53 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; Sól: 4.85 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej   |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, 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 jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Serek Almette (7) 40g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 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) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2132.14 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sól: 5.32 g;

| Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/niskotłuszczowa   |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szynka z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta z białka jaja(3) 70 g, 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(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Serek Almette (7) 40g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2004.59 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; suma cukrów prostych: 46.56 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 4.29 g;

| Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna dziecięca (małe dzieci)   |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Polędwica z indyka (1,6,7,9,10) 40g, 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 jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Serek Almette (7) 40g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 1 szt. ,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy (7) 1 szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2133.64 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; suma cukrów prostych: 54.57 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g; Sól: 5.26 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyнка z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta z białka jaja(3) 70 g, 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(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Serek Almette (7) 40g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2004.59 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; suma cukrów prostych: 46.56 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 4.29 g;

| Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |   |  |
|---|---|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Galaretka z kurczaka (9) 120g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiew 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż brązowy gotowany 150 g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek Almette (7) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2345.44 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g; Sól: 4.84 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa   |   |  |
|---|---|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Galaretka z kurczaka (9) 120g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiew 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż brązowy gotowany 150 g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Kompot wieloowocowy 250ml , | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Serek Almette (7) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2345.44 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g; Sól: 4.84 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 40g, dżem 25g, pomidor 60g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,6,7,9) 350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka z kurczaka i warzyw (1,9) 200 g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 100g*, Kompot wielowocowy 250ml, | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna 15g, Sałatka ryżowa z brokułem 200g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: banan, jabłko 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 59.02 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; suma cukrów prostych: 62.72 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; Sól: 0.60 g;

## Jadłospis dla diety: SB kleikowa

|  |   |  |
|--|---|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik ryżowy 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml,                  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Herbata czarna b/c 250ml,                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 13.12 g; Tłuszcz: 15.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sól: 0.85 g;

## Jadłospis dla diety: SB biegunkowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 80g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy 25 g- 2 szt., Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grycikowa (1,9) 350ml*, Ryż z jabłkami prażonymi (1) 200/100g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kisiel o sm. wiśniowym 250g, wafel ryżowy (11) 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> suchary (1,3,6,7) 30g, Kisiel o sm. truskawkowym 250ml,                |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 100 g,                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1591.80 kcal; Białko ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Tłuszcz: 24.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.53 g; Sól: 1.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: bezmleczna bez laktozy

|   |   |   |
|---|---|---|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyнка z kurczaka (1,3,7,8,9,10,12) 40g, Pasta drobiowo-jarzynowa (6,9) 70 g, Pomidor 80g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1,9)200 g, włoszczyzna gotowana (1,9) 150g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Szyнка gotowana (1,6,7,9,10) 40g, Parówka drobiowa (1,6,9,10) 70 g, pomidor 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| II Śniadanie: owoc sezonowy 1 szt. ,  |   | Posiłek nocny: sok wieloowocowy Kubuś 200 ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2020.20 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; suma cukrów prostych: 38.72 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sól: 4.56 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Sucha Beskidzka   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłkocny   |
| <b>Jadłospis dla diety: SB Podstawowa</b>  |   |   |
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., szynka wiejska (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Gulasz drobiowy z warzywami (1,9,10) 250g, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Fasolka szparagowa gotowana 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Polędwica Sopocka (1,6,9,10) 40g, serek Almette (7) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2091.39 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; suma cukrów prostych: 46.13 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Sól: 3.76 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla kobiet ciężarnych</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., szynka wiejska (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Gulasz drobiowy z warzywami (1,9,10) 250g, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Fasolka szparagowa gotowana 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Polędwica Sopocka (1,6,9,10) 40g, serek Almette (7) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2091.39 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; suma cukrów prostych: 46.13 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Sól: 3.76 g;

| <b>Jadłospis dla diety: SB dla dzieci starszych</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, masło (7) 15g, Jajko (3) 50g-1szt., szynka wiejska (1,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa jarzynowa z ziemn(1,6,7,9)350ml*, Ryż biały gotowany 150g, Gulasz drobiowy z warzywami (1,9,10) 250g, Surówka z kapusty białej z olejem rzep.100g*, Fasolka szparagowa gotowana 100g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | Chleb pszenny (1) 60g, chleb graham (1) 40g, margaryna 10g', Polędwica Sopocka (1,6,9,10) 40g, serek Almette (7) 40g, ogórek 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus: jabłko, banan 100 g,   |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2091.39 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; suma cukrów prostych: 46.13 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Sól: 3.76 g;

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna

|   |  |  |
|---|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 30g, Galaretką z kurczaka (9) 100g, 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 koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko dusz w s.jarz(1,6,9,10) 130g/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Pasta z sera i jaja (3,7) 70 g, szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2231.25 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; suma cukrów prostych: 52.00 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; Sól: 3.84 g;

## Jadłospis dla diety: SB bogatobiałkowa

|  |   |   |
|--|---|---|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Galaretką z kurczaka (9) 100g, 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 koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko dusz w s.jarz(1,6,9,10) 130g/100g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Pasta z sera i 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> jogurt naturalny (7) 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 100g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2263.06 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; suma cukrów prostych: 48.85 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; Sól: 4.20 g;

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

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, Galaretką z kurczaka (9) 100g, 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 dusz w s.jarz(1,6,9,10) 130g/100g, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150 g*, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Pasta z sera i jaja (3,7) 70 g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> wafel ryżowy (11) 20 g, masło (7) 5g, Kisiel o sm. pomarańcz (9,10) 150g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2311.34 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; suma cukrów prostych: 53.90 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Sól: 4.97 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB łatwostrawna matki karmiącej

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 30g, Galaretka z kurczaka (9) 100g, 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 koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko dusz w s.jarz(1,6,9,10) 130g/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Pasta z sera i jaja (3,7) 70 g, szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 40g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2231.25 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; suma cukrów prostych: 52.00 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; Sól: 3.84 g;

## Jadłospis dla diety: SB lekkostrawna/niskotłuszczowa

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Galaretka z kurczaka (9) 120g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko dusz w s.jarz(1,6,9,10) 130g/100g, Marchewka gotowana 150g**, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Ser biały chudy (7) 70g, szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, 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]: 2155.06 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; Sól: 5.11 g;

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

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 30g, Galaretka z kurczaka (9) 100g, 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 koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko dusz w s.jarz(1,6,9,10) 130g/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 10g', Pasta z sera i jaja (3,7) 70 g, szynka Dionizego (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 100g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2208.25 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; suma cukrów prostych: 59.08 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Sól: 3.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Jadłospis dla diety: SB niskotłuszczowa z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, masło (7) 15g, Galaretka z kurczaka (9) 120g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, kasza manna na mleku (1,7) 250ml, kawa zbożowa na mleku b/c (1,6,7,9,10) 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko dusz w s.jarz(1,6,9,10) 130g/100g, Marchewka gotowana 150g**, Kompot wielowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Ser biały chudy (7) 70g, szynka Dionizego (1,3,6,7,9,10) 40g, sałata masłowa 20g, 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]: 2155.06 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; Sól: 5.11 g;

| Jadłospis dla diety: SB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |   |  |
|--|---|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Pasta twarogowo-rybna (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, | Zupa koperkowa z ryżem brąz.(1,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Udko drobiowe gotowane (9,10) 130g, Surówka z kapusty białej z olejem rzep. 100g*, Surówka z marchwi i selera z olejem rzp. (9) 100g, Kompot | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, Pasta z jaj (3) 70g, ogórek kiszony 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2244.54 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Węglowodany ogółem: 270.36 g; suma cukrów prostych: 39.46 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Sól: 6.20 g;

| Jadłospis dla diety: SB bogatoresztkowa  |   |  |
|--|---|--|
| chleb graham (1) 120g, masło (7) 15g, Pasta twarogowo-rybna (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, | Zupa koperkowa z ryżem brąz.(1,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Udko drobiowe gotowane (9,10) 130g, Surówka z kapusty białej z olejem rzep. 100g*, Surówka z marchwi i selera z olejem rzp. (9) 100g, Kompot | chleb graham (1) 120g, margaryna 15g', Polędwica z indyka (1,6,9,10) 40g, Pasta z jaj (3) 70g, ogórek kiszony 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny (7) 150 g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2244.54 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Węglowodany ogółem: 270.36 g; suma cukrów prostych: 39.46 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Sól: 6.20 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: SB niskobiałkowa

|  |   |  |
|--|---|--|
| Chleb bezsolny (1) 120 g, masło (7) 15g, Galaretka z kurczaka (9) 100g, pomidor 50g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko gotowane (9,10) 130g*, brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy 250ml , | Chleb bezsolny (1) 120 g, margaryna 15g', Twarożek z pietruszką (7) 50 g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 1 szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny (7) 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2068.73 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; suma cukrów prostych: 52.70 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sól: 0.67 g;

## Jadłospis dla diety: SB kleikowa

|  |   |  |
|--|---|--|
| Kleik z kaszy jęczmiennej (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik ryżowy 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kleik owsiany (1) 400 ml, Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary (1,3,6,7) 20g, Herbata czarna b/c 250ml,                  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Herbata czarna b/c 250ml,                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1578.80 kcal; Białko ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 13.12 g; Tłuszcz: 15.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sól: 0.85 g;

## Jadłospis dla diety: SB biegunkowa

|   |   |  |
|---|---|--|
| bułka weka (1) 80g, masło (7) 15g, Dżem truskawkowy 25 g- 2 szt., Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa grycikowa (1,9) 350ml*, Ryż z jabłkami prażonymi (1) 200/100g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kisiel o sm. wiśniowym 250g, wafel ryżowy (11) 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> suchary (1,3,6,7) 30g, Kisiel o sm. truskawkowym 250ml,                |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 100 g,                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1591.80 kcal; Białko ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 113.55 g; Tłuszcz: 24.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.53 g; Sól: 1.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospis dla diety: bezmleczna bez laktozy

|  |  |  |
|--|--|--|
| bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', Galaretka z kurczaka (9) 120g, pomidor 40g, sałata masłowa 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Zupa koperkowa z ryż (1,7,9,10) 350ml*, ziemniaki gotowane 150g, Udko z kurczaka gotowane (9,10) 130g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot wieloowocowy 250ml , | bułka weka (1) 100g, margaryna 15g', dżem 25g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 30g, sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml, |
| II Śniadanie: Jabłko gotowane 1 szt.,  |  | Posiłek nocny: Mus warzywny - szpinak, cukinia 120 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2050.36 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Węglowodany ogółem: 262.58 g; suma cukrów prostych: 43.78 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Sól: 2.33 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,

**DIETA BEZGLUTENOWA**

|                        | <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Kolacja</b>  |
|------------------------|--|---|---|
| <b>02.04.<br/>2025</b> | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło ekstra 15 g (MLE)<br>Galaretką z kurzych nóżek<br>150g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna 250 ml | Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami 350ml<br>(SEL)<br>Risotto mięsno –<br>warzywne 200g<br>Bukiet warzyw 150g<br>Kompot 150ml | Chleb bezglutenowy 100g<br>Margaryna miękka 10g<br>Ser biały 70g (MLE)<br>Szynka 40g (SOJ)<br>Pomidor 50g<br>Sałata masłowa 20g<br>Herbata czarna 250ml |
|                        | <b>II śniadanie:</b><br>banan 1 szt.   |   | <b>Późna kolacja:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt.<br>(MLE)   |

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

|                              |   |  |  |
|------------------------------|---|--|--|
| <b>03.04.</b><br><b>2025</b> | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło ekstra 15 g (MLE)<br>Herbata czarna 250ml<br>Ser żółty 30 g (MLE)<br>Szynka wiejska 40 g (SOJ)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata 20 g | Zupa koperkowa z<br>ryżem 250ml (SEL)<br>Filet z kurczaka<br>gotowany 100g<br>Ziemniaki gotowane<br>150g<br>Surówka z marchwi<br>i jabłka 150g Kompot<br>250ml | Chleb bezglutenowy 100g<br>Margaryna miękka 10g<br>Ser twarogowy 70g (MLE)<br>szynka wiejska 40g (SOJ)<br>Pomidor 50g<br>Sałata masłowa 20g<br>Herbata 250ml |
|                              | <b>II śniadanie:</b><br>Owoc sezonowy 1 szt.  |  | <b>Późna kolacja:</b><br>Kefir 1 szt. (MLE)  |

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

|                              |  |   |   |
|------------------------------|--|---|---|
| <b>04.04.</b><br><b>2025</b> | Chleb bezglutenowy 100g<br>Masło extra 15g (ME)<br>Pasta z sera białego 70g<br>(MLE)<br>Jajko 50g (JAJ)<br>Roszponka 20g<br>Pomidor 50g<br>Ryż na mleku 250ml<br>(MLE)<br>Herbata czarna 250ml | Barszcz ukraiński<br>350ml<br>Mintaj na parze<br>100g (RYB)<br>Marchewka<br>gotowana z olejem<br>100g<br>Brokuły 100g<br>Kompot 250ml | Chleb bezglutenowy 100g<br>Margaryna miękka 10g<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Szynka wiejska 40g (SOJ)<br>Pomidor 50g<br>Sałata masłowa 20g<br>Herbata czarna 250ml |
|                              | <b>II śniadanie:</b> jabłko 1 szt.   |   | <b>Późna kolacja:</b> maślanka<br>naturalna 1 szt.  |

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

|                             |  |   |   |
|-----------------------------|--|---|---|
| <b>05.04</b><br><b>2025</b> | Chleb bezglutenowy 100g Masło<br>extra 15g (ME)<br>Dżem truskawkowy 25g Szynka z<br>piersi kurczaka<br>40g (SOJ) | Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami 350ml<br>(SEL)<br>Kasza jaglana<br>gotowana 80g | Chleb bezglutenowy 100g<br>Margaryna miękka 10g Ser<br>żółty 30g (MLE) Pasta z jaj<br>50g (JAJ) Sałata masłowa<br>20g |
|-----------------------------|--|---|---|

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

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

|                        |   |  |  |
|------------------------|---|--|--|
| <b>06.04.<br/>2025</b> | Chleb bezglutenowy 100g<br>Masło extra 15g (ME)<br>Pasta z sera białego i<br>koperku 70g (MLE)<br>Szynka wiejska 40g (SOJ)<br>Pomidor 50g<br>Sałata masłowa 20g<br>Herbata czarna 250ml | Rosół z ryżem<br>350ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane<br>150g<br>Udka drobiowe<br>duszone 100gr<br>Marchewka<br>gotowana z olejem<br>150g<br>Kompot 250ml | Chleb bezglutenowy 100g<br>Margaryna miękka 10g<br>Jajko 50g (JAJ)<br>Szynka z indyka 40g (SOJ)<br>Pomidor 50g<br>Sałata masłowa 20g<br>Herbata czarna 250ml |
|                        | <b>II śniadanie:</b> owoc<br>sezonowy 1 szt.  |  | <b>Późna kolacja:</b> mus<br>owocowy 1 szt.  |

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

|                       |  |   |  |
|-----------------------|--|---|--|
| <b>7.04.<br/>2025</b> | Chleb bezglutenowy 100g<br>Masło extra 15g (ME)<br>Serek wiejski 120g (MLE)<br>Szynka wiejska 40g (SOJ)<br>Sałata masłowa 20g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna 250ml | Zupa pomidorowa z<br>ryżem 350ml (SEL)<br>Roladka drobiowa<br>duszona z<br>warzywami 100g<br>Surówka z marchwi i<br>jabłka 150g<br>Kompot 250ml | Chleb bezglutenowy 100g<br>Margaryna miękka 10g<br>Szynka z indyka 40g (SOJ)<br>Ser topiony 25g (MLE)<br>Pomidor 50g<br>Sałata masłowa 20g<br>Herbata czarna 250ml |
|                       | <b>II śniadanie:</b> jabłko 1 szt.   |   | <b>Późna kolacja:</b> jogurt naturalny 1<br>szt. (MLE)   |

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

|                       |   |  |  |
|-----------------------|---|--|--|
| <b>8.04.<br/>2025</b> | Chleb bezglutenowy 100g<br>Masło extra 15g (MLE)<br>Szynka kanapkowa 40g<br>(SOJ)<br>Galaretka drobiowa 150g<br>Pomidor 50g<br>Sałata masłowa 20g<br>Herbata czarna 250ml | Zupa z czerwonej<br>soczewicy z<br>ziemniakami 350ml<br>(SEL)<br>Kasza gryczana<br>gotowana 80g<br>Filet z kurczaka<br>gotowana w wodzie<br>100g | Chleb bezglutenowy 100g<br>Margaryna miękka 10g<br>Pasta z sera białego, jajka z<br>pietruszką 70g (MLE)<br>Szynka wiejska 40g (SOJ)<br>Herbata czarna 250ml |
|                       | <b>II śniadanie:</b> banan 1 szt.   |  | <b>Późna kolacja:</b> mus  |

|  |  |                |
|--|--|----------------|
|  | Bukiet warzyw 150g<br>(Brokuł, kalafior,<br>marchew) | owocowy 1 szt. |
|--|--|----------------|

Wartość odżywcza: wartość energetyczna: 2190 kcal,

białko ogółem: 106.23g, węglowodany ogółem:

275.56g, w tym cukry: 99.38g, tłuszcz: 79.21g,

kw.tł.nasy.: 27.99g, Bł.: 33.67g, sól: 4,3g

## DIETA PŁYNNA 02 kwietnia – 8 kwietnia 2025r.

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