

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna |
|--|--|---|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną DZ 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2098.31 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 57.15 g; Węglowodany ogółem: 316.8 g; Wapń: 657.51 mg; Żelazo: 10.51 mg; Potas: 3734.83 mg; Sól: 15.44 g; Fosfor: 1459.6 mg; Witamina D: 3.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1847.23 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 76.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; suma cukrów prostych: 68.86 g; | | |
| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci |
| chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,), herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | Zupa grysikowa DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany. 65 g , Sos pomidorowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z selera i marchwi DZ. 100 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną DZ 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 30 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1748.67 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 255.44 g; Wapń: 720.6 mg; Żelazo: 8.29 mg; Potas: 3257.55 mg; Sól: 13.08 g; Fosfor: 1299.29 mg; Witamina D: 1.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.32 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 79.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; suma cukrów prostych: 62.57 g; | | |
| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), zielony koperek 1 g , kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), twaróg półtłusty 40 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1672.31 kcal; Białko ogółem: 72 g; Tłuszcz: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; Wapń: 210.82 mg; Żelazo: 9.14 mg; Potas: 3075.85 mg; Sól: 15.06 g; Fosfor: 1039.37 mg; Witamina D: 2.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1599.33 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 72.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; suma cukrów prostych: 52.84 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
|---|--|--|--|
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), zielony koperek 1 g , kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), twaróg półtłusty 40 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1665.21 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 33.2 g; Węglowodany ogółem: 269.34 g; Wapń: 471.24 mg; Żelazo: 9.73 mg; Potas: 3570.65 mg; Sól: 15.31 g; Fosfor: 1235.51 mg; Witamina D: 2.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1629.17 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 87.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; suma cukrów prostych: 23.85 g; | | | |
| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g (MLE,), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g , | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną DZ 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1759.32 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 49.1 g; Węglowodany ogółem: 257.52 g; Wapń: 554.68 mg; Żelazo: 12.18 mg; Potas: 3923.11 mg; Sól: 15.15 g; Fosfor: 1440.27 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1848.13 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 99.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g; suma cukrów prostych: 26.08 g; | | | |
| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2100.42 kcal; Białko ogółem: 61.3 g; Tłuszcz: 54.84 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; Wapń: 219.4 mg; Żelazo: 10.26 mg; Potas: 3559.19 mg; Sól: 15.16 g; Fosfor: 993.65 mg; Witamina D: 3.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2352.84 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 113 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; suma cukrów prostych: 22 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
|--|--|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2106.27 kcal; Białko ogółem: 59.99 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; Wapń: 206.68 mg; Żelazo: 9.27 mg; Potas: 3119.84 mg; Sól: 15.14 g; Fosfor: 964.08 mg; Witamina D: 3.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2339.7 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 82.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; suma cukrów prostych: 53.73 g; | | | |
| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany(2.00 porcje) 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną DZ 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2268.76 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 61.97 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; Wapń: 867.69 mg; Żelazo: 11.42 mg; Potas: 4243.85 mg; Sól: 15.7 g; Fosfor: 1732.4 mg; Witamina D: 4.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1875.73 ug; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 91.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.5 g; suma cukrów prostych: 68.86 g; | | | |
| poniedziałek 2023-11-13 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), miód naturalny 60 g , kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1912.3 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; Wapń: 176.55 mg; Żelazo: 9.59 mg; Potas: 3055.82 mg; Sól: 15.05 g; Fosfor: 958.39 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1709.25 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 72.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; suma cukrów prostych: 52.8 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2492.84 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 89.55 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; Wapń: 719.71 mg; Żelazo: 12.32 mg; Potas: 3884.98 mg; Sól: 16.14 g; Fosfor: 1313.24 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2028.29 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 101.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 78.5 g;

wtorek 2023-11-14**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 40 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, MLE,**),

Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. DZ 60 g (**GLU, MLE,**), Sos jarzynowy DZ 60 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
Podwieczorek:
Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Parówka na gorąco DZ 70 g (**SOJ,**), keczup 10 g (**SOJ, SEL, GOR,**), pomidory 40 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 40 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twarożek ze śmietaną. 30 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 2139.79 kcal; Białko ogółem: 72.6 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; Wapń: 881.54 mg; Żelazo: 9.61 mg; Potas: 3560.1 mg; Sól: 13.55 g; Fosfor: 1238.33 mg; Witamina D: 1.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1690.65 ug; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 90.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; suma cukrów prostych: 91.67 g;

wtorek 2023-11-14**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 50 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (**GLU,**), Sos jarzynowy 80 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), sałata zielona 15 g , twaróg półtłusty 40 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1750.56 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 296.9 g; Wapń: 250.5 mg; Żelazo: 10.67 mg; Potas: 3369.85 mg; Sól: 13.3 g; Fosfor: 1057.31 mg; Witamina D: 2.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1746.74 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 93.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; suma cukrów prostych: 59.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2023-11-14 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
|---|---|---|--|
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), sałata zielona 15 g , twaróg półtłusty 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1791.09 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; Wapń: 541.13 mg; Żelazo: 11.37 mg; Potas: 3772.44 mg; Sól: 13.91 g; Fosfor: 1340.73 mg; Witamina D: 2.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1802.96 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 97.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 29.3 g; | | | |
| wtorek 2023-11-14 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2178.27 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; Wapń: 629.11 mg; Żelazo: 15.33 mg; Potas: 4082.45 mg; Sól: 16.2 g; Fosfor: 1530.33 mg; Witamina D: 4.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2013.49 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 136.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; Błonnik pokarmowy: 40.27 g; suma cukrów prostych: 34.73 g; | | | |
| wtorek 2023-11-14 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg półtłusty 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1909.64 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; Wapń: 307.36 mg; Żelazo: 12.3 mg; Potas: 3833.35 mg; Sól: 13.42 g; Fosfor: 965.67 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.67 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 150.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.94 g; Błonnik pokarmowy: 38.2 g; suma cukrów prostych: 32.38 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2023-11-14 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
|---|--|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg półtusty 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1907.39 kcal; Białko ogółem: 64.5 g; Tłuszcz: 50.23 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; Wapń: 294.62 mg; Żelazo: 11.31 mg; Potas: 3393.96 mg; Sól: 13.4 g; Fosfor: 936.1 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2542.53 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 119.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; | | | |
| wtorek 2023-11-14 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,), | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2746.26 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 101.14 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; Wapń: 943.07 mg; Żelazo: 13.48 mg; Potas: 4496.56 mg; Sól: 16.46 g; Fosfor: 1605.46 mg; Witamina D: 4.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2318.86 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 121.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; suma cukrów prostych: 79.38 g; | | | |
| wtorek 2023-11-14 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany DZ 45 g , sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2174.75 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; Wapń: 221.37 mg; Żelazo: 11.79 mg; Potas: 3404 mg; Sól: 15.79 g; Fosfor: 987.53 mg; Witamina D: 4.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1900.78 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 96.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 60.33 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2023-11-15 | | |
| Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa | | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), chleb pszenny 50 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), rzodkiew 50 g, Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,), | Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym i cebulką zieloną 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2335.23 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; Wapń: 691.41 mg; Żelazo: 11.38 mg; Potas: 3628.4 mg; Sól: 13.77 g; Fosfor: 1437.51 mg; Witamina D: 4.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1309.94 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 85.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.8 g; suma cukrów prostych: 67.43 g; | | |
| środa 2023-11-15 | | |
| Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci | | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), rzodkiew 40 g, Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,), | Żurek z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Makaron z sosem bolońskim DZ 200 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Herbatniki petititki 25 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pomid. z zie.cebulką. 50 g (MLE,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1902.03 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; Wapń: 538.75 mg; Żelazo: 7.88 mg; Potas: 2609.25 mg; Sól: 10.87 g; Fosfor: 1034.19 mg; Witamina D: 1.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1070.41 ug; Witamina B6: 1.48 mg; Witamina C: 64.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.4 g; Błonnik pokarmowy: 18.08 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; | | |
| środa 2023-11-15 | | |
| Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna | | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g, Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,), | Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2383.14 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 67.6 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; Wapń: 632.92 mg; Żelazo: 12.44 mg; Potas: 3684.84 mg; Sól: 14.04 g; Fosfor: 1506.2 mg; Witamina D: 4.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2688.76 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 62.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; suma cukrów prostych: 69.33 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-11-15 | | Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci | |
|---|--|---|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,), | Żurek z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy DZ 60 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Herbatniki petitki 25 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1911.09 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 278.77 g; Wapń: 501.42 mg; Żelazo: 8.86 mg; Potas: 2710.67 mg; Sól: 11.09 g; Fosfor: 1110.08 mg; Witamina D: 1.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2483.79 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 46.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; suma cukrów prostych: 64.05 g; | | | |
| środa 2023-11-15 | | Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1911.03 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; Wapń: 171.33 mg; Żelazo: 11.42 mg; Potas: 3050.49 mg; Sól: 13.58 g; Fosfor: 1135.43 mg; Witamina D: 3.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2442.64 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 57.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 52.7 g; | | | |
| środa 2023-11-15 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g , rzodkiew 30 g , | Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1937.79 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 41.5 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; Wapń: 219.34 mg; Żelazo: 12.56 mg; Potas: 3393.37 mg; Sól: 13.97 g; Fosfor: 1252.83 mg; Witamina D: 3.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2465.83 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 77.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; suma cukrów prostych: 18.49 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-11-15 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów | |
|---|--|--|--|
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), Twarożek ze śmietaną. 30 g (<i>MLE,</i>), zielona cebulka 1 g , rzodkiew 30 g , | Żurek z ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Gulasz wołowy. 80 g (<i>GLU,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), sałatka z marchwi i jabłka 150 g (<i>MLE,</i>), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2045.51 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; Wapń: 313.83 mg; Żelazo: 15.96 mg; Potas: 3903.1 mg; Sól: 13.93 g; Fosfor: 1480.23 mg; Witamina D: 4.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2605.48 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 86.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.88 g; suma cukrów prostych: 24.63 g; | | | |
| środa 2023-11-15 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Żurek z ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Gulasz wołowy- nerkowa. 60 g (<i>GLU,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2115.95 kcal; Białko ogółem: 66.78 g; Tłuszcz: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; Wapń: 224.03 mg; Żelazo: 12.45 mg; Potas: 3625.76 mg; Sól: 16.07 g; Fosfor: 1079.64 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2980.94 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 119.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.36 g; Błonnik pokarmowy: 40.84 g; suma cukrów prostych: 23.22 g; | | | |
| środa 2023-11-15 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
| herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | Żurek z ziemniakami 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Gulasz wołowy- nerkowa. 60 g (<i>GLU,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), | herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2121.8 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 50.83 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; Wapń: 211.31 mg; Żelazo: 11.46 mg; Potas: 3186.41 mg; Sól: 16.05 g; Fosfor: 1050.07 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2967.8 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 89.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-11-15 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa |
|--|---|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,), | Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy.(2.00 porcje) 80 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2660.39 kcal; Białko ogółem: 124.69 g; Tłuszcz: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 367.8 g; Wapń: 839.18 mg; Żelazo: 15.11 mg; Potas: 4340.19 mg; Sól: 14.41 g; Fosfor: 1859.24 mg; Witamina D: 4.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2728.38 ug; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 77.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; suma cukrów prostych: 69.48 g; | | |
| środa 2023-11-15 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2046.18 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; Wapń: 171.93 mg; Żelazo: 11.44 mg; Potas: 3051.24 mg; Sól: 13.61 g; Fosfor: 1135.88 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.14 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 57.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 52.73 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2023-11-16 | | Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci |
|--|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,), | Zupa ryżowa DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drobiowa z oczkiem.DZ 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażane DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Galaretką owocową DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1714.04 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; Wapń: 484.11 mg; Żelazo: 8.99 mg; Potas: 2933.68 mg; Sól: 13.71 g; Fosfor: 1033.28 mg; Witamina D: 1.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 766.78 ug; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 65.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g; suma cukrów prostych: 64.8 g; | | |
| czwartek 2023-11-16 | | Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1702.91 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; Wapń: 171.76 mg; Żelazo: 11.36 mg; Potas: 3111.41 mg; Sól: 15.88 g; Fosfor: 1002.36 mg; Witamina D: 2.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 771.52 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 73.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; suma cukrów prostych: 56.02 g; | | |
| czwartek 2023-11-16 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g , | Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1741.26 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 279.4 g; Wapń: 459.96 mg; Żelazo: 11.98 mg; Potas: 3489.29 mg; Sól: 16.49 g; Fosfor: 1283.94 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 810.47 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 75.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; suma cukrów prostych: 25.64 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2023-11-16 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów | |
|---|---|--|--|
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), Twarożek ze śmietaną. 30 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g , | Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Ćwikła. 150 g (<i>MLE,</i>), Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 60 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1744.81 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 255.73 g; Wapń: 530.09 mg; Żelazo: 14.31 mg; Potas: 3883.6 mg; Sól: 16.38 g; Fosfor: 1578.88 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1563.66 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 92.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.6 g; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; suma cukrów prostych: 28.01 g; | | | |
| czwartek 2023-11-16 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (<i>GLU, JAJ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2059.31 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; Wapń: 236.6 mg; Żelazo: 13.12 mg; Potas: 4312.11 mg; Sól: 14.72 g; Fosfor: 1046.51 mg; Witamina D: 3.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.31 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 134.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.4 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; suma cukrów prostych: 28.52 g; | | | |
| czwartek 2023-11-16 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
| herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z jabłek. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), | herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (<i>GLU, JAJ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2057.06 kcal; Białko ogółem: 67.31 g; Tłuszcz: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; Wapń: 223.86 mg; Żelazo: 12.13 mg; Potas: 3872.72 mg; Sól: 14.7 g; Fosfor: 1016.94 mg; Witamina D: 3.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 972.17 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 104.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2023-11-16 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa |
|--|---|---|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,), | Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem .(2.00 porcje) 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2418.81 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 60.45 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; Wapń: 839.3 mg; Żelazo: 13.86 mg; Potas: 4376.04 mg; Sól: 17.32 g; Fosfor: 1737.72 mg; Witamina D: 4.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1103.37 ug; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 93.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; | | |
| czwartek 2023-11-16 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1836.18 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; Wapń: 173.48 mg; Żelazo: 11.38 mg; Potas: 3113.91 mg; Sól: 15.91 g; Fosfor: 1003.65 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 941 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 73.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; suma cukrów prostych: 56.09 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|---|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , |
|---|---|---|

Wartości odżywcze: Energia kc: 2471.68 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 401.68 g; Wapń: 777.67 mg; Żelazo: 11.93 mg; Potas: 3884.75 mg; Sól: 15.09 g; Fosfor: 1493.73 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1846.48 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 109.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; suma cukrów prostych: 95.8 g;

piątek 2023-11-17**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

| | | |
|--|---|---|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną DZ 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,), | Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny DZ 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko DZ. 120 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (JAJ, MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 30 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , |
|--|---|---|

Wartości odżywcze: Energia kc: 2022.36 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 53.65 g; Węglowodany ogółem: 318.16 g; Wapń: 795.97 mg; Żelazo: 9.23 mg; Potas: 3204.95 mg; Sól: 12.82 g; Fosfor: 1266.41 mg; Witamina D: 1.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1465.38 ug; Witamina B6: 1.74 mg; Witamina C: 101.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; suma cukrów prostych: 84.04 g;

piątek 2023-11-17**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

| | | |
|--|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , | Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , |
|--|--|--|

Wartości odżywcze: Energia kc: 2089.32 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; Wapń: 283.66 mg; Żelazo: 10.52 mg; Potas: 3170.21 mg; Sól: 14.67 g; Fosfor: 1039.59 mg; Witamina D: 2.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1625.96 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 105.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 77.98 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2023-11-17 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
|---|--|---|--|
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny. 80 g (<i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (<i>JAJ,</i>), kiełb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2090.32 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; Wapń: 544.1 mg; Żelazo: 11.11 mg; Potas: 3665.05 mg; Sól: 14.91 g; Fosfor: 1235.73 mg; Witamina D: 2.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1655.8 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 120.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; suma cukrów prostych: 50.99 g; | | | |
| piątek 2023-11-17 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkim 50 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny. 80 g (<i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (<i>MLE,</i>), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (<i>JAJ, MLE,</i>), kiełb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2038.79 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodany ogółem: 319.3 g; Wapń: 671.94 mg; Żelazo: 14 mg; Potas: 4088.33 mg; Sól: 14.78 g; Fosfor: 1517.6 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1846.88 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 127.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.87 g; Błonnik pokarmowy: 46.77 g; suma cukrów prostych: 35.71 g; | | | |
| piątek 2023-11-17 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny- nerkowa. 60 g (<i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (<i>JAJ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2024.09 kcal; Białko ogółem: 62.86 g; Tłuszcz: 48.69 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; Wapń: 287.6 mg; Żelazo: 10.94 mg; Potas: 3437.69 mg; Sól: 13.36 g; Fosfor: 982.97 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1751.1 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 129.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; suma cukrów prostych: 28.25 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2023-11-17 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
|---|--|---|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , | Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2106.44 kcal; Białko ogółem: 61.7 g; Tłuszcz: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; Wapń: 281.38 mg; Żelazo: 10.1 mg; Potas: 3029.84 mg; Sól: 13.34 g; Fosfor: 959.4 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1738.46 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 105.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 77.53 g; | | | |
| piątek 2023-11-17 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny.(2.00 porcje) 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2670.86 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; Wapń: 985.55 mg; Żelazo: 12.62 mg; Potas: 4184.92 mg; Sól: 15.51 g; Fosfor: 1670.09 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1898.64 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 124.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; suma cukrów prostych: 95.99 g; | | | |
| piątek 2023-11-17 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , | Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2182.5 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 48.5 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; Wapń: 240.26 mg; Żelazo: 10.7 mg; Potas: 3387.98 mg; Sól: 14.73 g; Fosfor: 1098.86 mg; Witamina D: 3.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1720.02 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 104.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 76.41 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2023-11-18 | | |
| Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa | | |
| Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb graham 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), chleb pszenny 50 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), salceson 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Fasolka po bretońsku. 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z sera topionego , kielbasy i jajka z zieloną cebulką 60 g (JAJ, SOJ, MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2349.3 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; Wapń: 746.67 mg; Żelazo: 17.47 mg; Potas: 3996.22 mg; Sól: 15.97 g; Fosfor: 1641.01 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.05 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 68.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 69.59 g; | | |
| sobota 2023-11-18 | | |
| Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci | | |
| Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), salceson 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Zupa góraska DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Fasolka po bretońsku DZ 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: sok kubuś 300 ml , | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Pasta z sera topionego, kielbasy i jajka z zieloną cebulką DZ 50 g (JAJ, SOJ, MLE,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2073.56 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 301.24 g; Wapń: 768.55 mg; Żelazo: 14.04 mg; Potas: 3763.92 mg; Sól: 14.02 g; Fosfor: 1410.75 mg; Witamina D: 1.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2589.99 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 72.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; suma cukrów prostych: 85.69 g; | | |
| sobota 2023-11-18 | | |
| Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna | | |
| Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 1986.17 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 55.15 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; Wapń: 642.13 mg; Żelazo: 9.93 mg; Potas: 3339.5 mg; Sól: 14.48 g; Fosfor: 1363.1 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.11 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 77.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; suma cukrów prostych: 73.95 g;

sobota 2023-11-18**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

| | | |
|---|--|---|
| Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa górską DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany. 65 g , Sos pomidorowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: sok kubuś 300 ml , | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
|---|--|---|

Wartości odżywcze: Energia kc: 1718.04 kcal; Białko ogółem: 66.88 g; Tłuszcz: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; Wapń: 642.57 mg; Żelazo: 8.5 mg; Potas: 3316.63 mg; Sól: 12.44 g; Fosfor: 1173.22 mg; Witamina D: 1.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.78 ug; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 79.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; suma cukrów prostych: 89.42 g;

sobota 2023-11-18**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

| | | |
|--|---|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
|--|---|--|

Wartości odżywcze: Energia kc: 1663.36 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 272.1 g; Wapń: 199.98 mg; Żelazo: 9.52 mg; Potas: 2753.29 mg; Sól: 14.08 g; Fosfor: 1044.23 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.11 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 72.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; suma cukrów prostych: 50.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2023-11-18 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
|--|--|--|--|
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1665.61 kcal; Białko ogółem: 70.4 g; Tłuszcz: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; Wapń: 212.72 mg; Żelazo: 10.51 mg; Potas: 3192.68 mg; Sól: 14.1 g; Fosfor: 1073.8 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 939.25 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 103.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; suma cukrów prostych: 21.2 g; | | | |
| sobota 2023-11-18 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (<i>MLE,</i>), Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1893.48 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodany ogółem: 261.67 g; Wapń: 945.82 mg; Żelazo: 13.14 mg; Potas: 4252.89 mg; Sól: 14.66 g; Fosfor: 1788.49 mg; Witamina D: 3.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2539.93 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 94.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; | | | |
| sobota 2023-11-18 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1798.6 kcal; Białko ogółem: 58.33 g; Tłuszcz: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; Wapń: 174.2 mg; Żelazo: 10.71 mg; Potas: 3166.51 mg; Sól: 15.91 g; Fosfor: 960.3 mg; Witamina D: 3.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1394.41 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 107.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; suma cukrów prostych: 20.57 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2023-11-18 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
|---|--|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1796.35 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 300.7 g; Wapń: 161.46 mg; Żelazo: 9.72 mg; Potas: 2727.12 mg; Sól: 15.89 g; Fosfor: 930.73 mg; Witamina D: 3.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1381.27 ug; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 77.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; suma cukrów prostych: 50.3 g; | | | |
| sobota 2023-11-18 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa | |
| Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany(2.00 porcje) 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2156.62 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; Wapń: 852.31 mg; Żelazo: 10.84 mg; Potas: 3848.52 mg; Sól: 14.74 g; Fosfor: 1635.9 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1190.61 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 91.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; | | | |
| sobota 2023-11-18 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1822.67 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 43.5 g; Węglowodany ogółem: 300.7 g; Wapń: 164.52 mg; Żelazo: 9.92 mg; Potas: 2807.3 mg; Sól: 15.92 g; Fosfor: 973.17 mg; Witamina D: 3.49 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1381.27 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 77.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; suma cukrów prostych: 50.3 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2023-11-19 | | |
| Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa | | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), chleb pszenny 50 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka kons. baton 50 g (GLU, SOJ, GOR,), ogórek kiszony 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kotlet mielony. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Surówka z marchwi i chrzanzu. 150 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z twarogu i konserwy rybnej w sosie pomidorowym z zieloną cebulką 60 g (RYB, SOJ, MLE,), rzodkiew 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2064.06 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; Wapń: 710.76 mg; Żelazo: 10.72 mg; Potas: 2617.84 mg; Sól: 16.28 g; Fosfor: 1350.76 mg; Witamina D: 6.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3119.48 ug; Witamina B6: 1.4 mg; Witamina C: 43.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; | | |
| niedziela 2023-11-19 | | |
| Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci | | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka kons. baton 40 g (GLU, SOJ, GOR,), ogórek kiszony 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,), | Rosół z makaronem DZ 200 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kotlet mielony DZ 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Surówka z marchwi i chrzanzu DZ 100 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Ptasie mleczko DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i konserwy rybnej w sosie pomidorowym z zieloną cebulką DZ 50 g (RYB, SOJ, MLE,), rzodkiew 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1717.89 kcal; Białko ogółem: 67.14 g; Tłuszcz: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 234.99 g; Wapń: 814.45 mg; Żelazo: 7.58 mg; Potas: 2242.94 mg; Sól: 13.41 g; Fosfor: 1164.96 mg; Witamina D: 2.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2225.14 ug; Witamina B6: 1.08 mg; Witamina C: 39.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 16.55 g; suma cukrów prostych: 82.82 g; | | |
| niedziela 2023-11-19 | | |
| Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna | | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|--|
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2208.66 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 66.79 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; Wapń: 670.4 mg; Żelazo: 10.43 mg; Potas: 3682.71 mg; Sól: 14.75 g; Fosfor: 1544.57 mg; Witamina D: 4.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3424.47 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 73.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; | | |
| niedziela 2023-11-19 | | Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,), | Rosół z makaronem DZ 200 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany DZ 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Ptasie mleczko DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1871.09 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 57.37 g; Węglowodany ogółem: 261.39 g; Wapń: 787.31 mg; Żelazo: 8.08 mg; Potas: 3267.59 mg; Sól: 13.19 g; Fosfor: 1385.9 mg; Witamina D: 1.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2544.48 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 65.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; Błonnik pokarmowy: 19.19 g; suma cukrów prostych: 79.46 g; | | |
| niedziela 2023-11-19 | | Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1818 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g; Wapń: 242.52 mg; Żelazo: 9.08 mg; Potas: 3045.77 mg; Sól: 14.38 g; Fosfor: 1137.83 mg; Witamina D: 3.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3205.07 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 68.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; suma cukrów prostych: 51.11 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-19 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
|---|--|---|--|
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU,</i>), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1822.65 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 266.89 g; Wapń: 503.25 mg; Żelazo: 9.69 mg; Potas: 3550.39 mg; Sól: 14.63 g; Fosfor: 1334.63 mg; Witamina D: 3.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3235.2 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 84.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; suma cukrów prostych: 24.34 g; | | | |
| niedziela 2023-11-19 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1856.19 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 247.57 g; Wapń: 536.87 mg; Żelazo: 12.33 mg; Potas: 3890.74 mg; Sól: 14.46 g; Fosfor: 1564.02 mg; Witamina D: 4.16 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3380.58 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 119.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; suma cukrów prostych: 25.87 g; | | | |
| niedziela 2023-11-19 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2163.31 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz: 60.66 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; Wapń: 227.22 mg; Żelazo: 10.59 mg; Potas: 3473.96 mg; Sól: 15.5 g; Fosfor: 1010.74 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3870.03 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 107.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.61 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; suma cukrów prostych: 21.63 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-19 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
|--|--|---|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2157.41 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz: 59.32 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; Wapń: 214.19 mg; Żelazo: 9.58 mg; Potas: 3024.79 mg; Sól: 15.48 g; Fosfor: 980.51 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3856.6 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 76.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; suma cukrów prostych: 51.14 g; | | | |
| niedziela 2023-11-19 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2300.16 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 69.04 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; Wapń: 871.4 mg; Żelazo: 10.73 mg; Potas: 3951.21 mg; Sól: 14.92 g; Fosfor: 1690.07 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3452.97 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 87.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 26 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; | | | |
| niedziela 2023-11-19 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2292.57 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; Wapń: 224.56 mg; Żelazo: 10.22 mg; Potas: 3296.59 mg; Sól: 15.67 g; Fosfor: 1147.1 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3934.67 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 77.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 51.35 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów