



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2215.93 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 62.23 g; Węglowodany ogółem: 337.8 g; Wapń: 689.39 mg; Żelazo: 10.07 mg; Potas: 3528.84 mg; Sól: 14.74 g; Fosfor: 1391.1 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3483.3 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 79.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; suma cukrów prostych: 77.52 g;			
poniedziałek 2023-12-18		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,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany. 65 g , Sos jarzynowy DZ 60 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 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 z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> 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 ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1825.35 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; Wapń: 634.18 mg; Żelazo: 7.67 mg; Potas: 2792.14 mg; Sól: 12.46 g; Fosfor: 1126.69 mg; Witamina D: 1.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2746.67 ug; Witamina B6: 1.74 mg; Witamina C: 69.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.2 g; suma cukrów prostych: 85.5 g;			
poniedziałek 2023-12-18		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1861.62 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; Wapń: 254.36 mg; Żelazo: 9.65 mg; Potas: 2951.07 mg; Sól: 14.36 g; Fosfor: 1077.33 mg; Witamina D: 2.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3233.9 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 75.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; suma cukrów prostych: 56.7 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> <i>SEL, GOR, GRZ,</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> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ,</i> <i>GOR,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1854.52 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 39.9 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; Wapń: 514.78 mg; Żelazo: 10.24 mg; Potas: 3445.87 mg; Sól: 14.61 g; Fosfor: 1273.47 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3263.74 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 90.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.1 g; suma cukrów prostych: 27.71 g;			
poniedziałek 2023-12-18		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> <i>SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Surówka z marchwi 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> ), 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,</i> <i>MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ,</i> <i>ORZ, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2114.82 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 65.1 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; Wapń: 1006.64 mg; Żelazo: 13.6 mg; Potas: 4383.74 mg; Sól: 14.76 g; Fosfor: 1819.45 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3535.31 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 107.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.7 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; suma cukrów prostych: 44.9 g;			
poniedziałek 2023-12-18		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i> ), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU,</i> <i>ORZ,</i> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <i>GLU,</i> <i>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,</i> <i>SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE,</i> <i>ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ,</i> <i>GOR,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2017.59 kcal; Białko ogółem: 62.68 g; Tłuszcz: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; Wapń: 246.16 mg; Żelazo: 12 mg; Potas: 4133.23 mg; Sól: 22.29 g; Fosfor: 1040.75 mg; Witamina D: 3.49 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3579.11 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 134.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 g; suma cukrów prostych: 27.45 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2023.44 kcal; Białko ogółem: 61.37 g; Tłuszcz: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; Wapń: 233.44 mg; Żelazo: 11.01 mg; Potas: 3693.88 mg; Sól: 22.27 g; Fosfor: 1011.18 mg; Witamina D: 3.49 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3565.97 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 104.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; suma cukrów prostych: 59.18 g;			
poniedziałek 2023-12-18		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany( 2.00 porcje ) 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2386.38 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; Wapń: 899.57 mg; Żelazo: 10.98 mg; Potas: 4037.86 mg; Sól: 15.01 g; Fosfor: 1663.9 mg; Witamina D: 4.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3511.8 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 94.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; suma cukrów prostych: 77.52 g;			
poniedziałek 2023-12-18		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2049.76 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; Wapń: 236.5 mg; Żelazo: 11.21 mg; Potas: 3774.06 mg; Sól: 22.3 g; Fosfor: 1053.62 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3565.97 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 104.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; suma cukrów prostych: 59.18 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów





## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), południca z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1786.98 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 57.65 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; Wapń: 501.13 mg; Żelazo: 12.72 mg; Potas: 3665.76 mg; Sól: 13.94 g; Fosfor: 1345.42 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1551 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 137.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.25 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; suma cukrów prostych: 24.81 g;			
wtorek 2023-12-19		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), południca z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Makaron z jabłkami b/c. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2078.02 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; Wapń: 206.52 mg; Żelazo: 12.22 mg; Potas: 3559.38 mg; Sól: 13.33 g; Fosfor: 891.51 mg; Witamina D: 3.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1093.03 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 119.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; suma cukrów prostych: 31.05 g;			
wtorek 2023-12-19		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), południca z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Potrawka z kurczaka- nerkowa. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Makaron z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2126.35 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz: 52.52 g; Węglowodany ogółem: 351.8 g; Wapń: 194.92 mg; Żelazo: 11.37 mg; Potas: 3160.52 mg; Sól: 14.01 g; Fosfor: 923.65 mg; Witamina D: 3.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 88.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 65.26 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2466.75 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 78.61 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; Wapń: 856.65 mg; Żelazo: 12.7 mg; Potas: 4180.8 mg; Sól: 14.69 g; Fosfor: 1521.9 mg; Witamina D: 4.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1562.55 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 101.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; suma cukrów prostych: 73.25 g;			
wtorek 2023-12-19		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Potrawka z kurczaka II 130 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Makaron z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2194.24 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 57.44 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; Wapń: 200.79 mg; Żelazo: 11.63 mg; Potas: 3277.89 mg; Sól: 14.08 g; Fosfor: 988.98 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1235.23 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 89.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.2 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 65.42 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-20		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy DZ. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z marchwi i selera DZ 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1895.62 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 51.77 g; Węglowodany ogółem: 287.01 g; Wapń: 835.21 mg; Żelazo: 8.24 mg; Potas: 3582.14 mg; Sól: 13.19 g; Fosfor: 1339.22 mg; Witamina D: 1.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2241.12 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 72.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.2 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; suma cukrów prostych: 84.73 g;			
środa 2023-12-20		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1732.53 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; Wapń: 187.22 mg; Żelazo: 9.88 mg; Potas: 3294.79 mg; Sól: 16.05 g; Fosfor: 1059.36 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2740.71 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; suma cukrów prostych: 52.26 g;			
środa 2023-12-20		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1762.79 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 33.2 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; Wapń: 475.67 mg; Żelazo: 10.49 mg; Potas: 3671.19 mg; Sól: 16.66 g; Fosfor: 1340.92 mg; Witamina D: 2.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2781.45 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 77.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; suma cukrów prostych: 19.88 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-20		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twarożek ze śmietaną. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z ogórka kiszzonego. 150 g , Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), południca z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1834.48 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; Wapń: 572.3 mg; Żelazo: 13.5 mg; Potas: 3966.98 mg; Sól: 18.62 g; Fosfor: 1643.3 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1725.92 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 93.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.1 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; suma cukrów prostych: 23.98 g;			
środa 2023-12-20		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), południca z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2166.04 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 348.2 g; Wapń: 286.83 mg; Żelazo: 12.6 mg; Potas: 4229.01 mg; Sól: 15.15 g; Fosfor: 1120.76 mg; Witamina D: 4.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2995.22 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 127.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; suma cukrów prostych: 23.47 g;			
środa 2023-12-20		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), południca z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2171.89 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; Wapń: 274.11 mg; Żelazo: 11.61 mg; Potas: 3789.66 mg; Sól: 15.13 g; Fosfor: 1091.19 mg; Witamina D: 4.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2982.08 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 97.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; suma cukrów prostych: 55.2 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-20		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2399.4 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; Wapń: 891.2 mg; Żelazo: 11.62 mg; Potas: 4577.39 mg; Sól: 17.54 g; Fosfor: 1822.14 mg; Witamina D: 3.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3042.6 ug; Witamina B6: 3.3 mg; Witamina C: 97.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; suma cukrów prostych: 70.61 g;		
środa 2023-12-20		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1828.57 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 298.6 g; Wapń: 188.14 mg; Żelazo: 9.89 mg; Potas: 3296.04 mg; Sól: 16.08 g; Fosfor: 1060.05 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2869.49 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; suma cukrów prostych: 52.3 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2348.05 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 77.42 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; Wapń: 639.59 mg; Żelazo: 10.97 mg; Potas: 3569.67 mg; Sól: 17.95 g; Fosfor: 1292.82 mg; Witamina D: 4.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3401.57 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 74.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.9 g; suma cukrów prostych: 66.97 g;

**czwartek 2023-12-21****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 , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

Zupa neapolitanka z ryżem DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki schabowe w sosie własnym DZ. 80 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g (**GLU, 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,**), 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,**), kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1941.23 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 64.43 g; Węglowodany ogółem: 277.94 g; Wapń: 504.22 mg; Żelazo: 8.3 mg; Potas: 2876.59 mg; Sól: 15.45 g; Fosfor: 994.31 mg; Witamina D: 1.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2557.88 ug; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 64.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; suma cukrów prostych: 61.49 g;

**czwartek 2023-12-21****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 ,

Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 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,**), Filet drobiowy gotowany. 60 g , 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: 1671.6 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; Wapń: 215.21 mg; Żelazo: 9.04 mg; Potas: 3073.43 mg; Sól: 15.12 g; Fosfor: 1045.37 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3153.2 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 66.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; suma cukrów prostych: 50.01 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1796.14 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 299.99 g; Wapń: 255.6 mg; Żelazo: 10 mg; Potas: 3368.89 mg; Sól: 15.5 g; Fosfor: 1158.57 mg; Witamina D: 2.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3185.5 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 81.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 40.73 g;			
czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Mizeria ze śmietaną dodatek do drugiego dania. 80 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1956.04 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 70.52 g; Węglowodany ogółem: 258.63 g; Wapń: 301.32 mg; Żelazo: 13.69 mg; Potas: 3580.73 mg; Sól: 17.74 g; Fosfor: 1314.01 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3376.44 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 90.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; suma cukrów prostych: 19.47 g;			
czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pierogi leniwe- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 69.17 g; Tłuszcz: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; Wapń: 272.47 mg; Żelazo: 11.21 mg; Potas: 3933.22 mg; Sól: 15.12 g; Fosfor: 1062.61 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3327.72 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 118.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; suma cukrów prostych: 22.19 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pierogi leniwe- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2072.7 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; Wapń: 259.73 mg; Żelazo: 10.22 mg; Potas: 3493.83 mg; Sól: 15.1 g; Fosfor: 1033.04 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3314.58 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 88.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; suma cukrów prostych: 51.92 g;			
czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2543.87 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 84.29 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; Wapń: 858.82 mg; Żelazo: 12.06 mg; Potas: 4137.32 mg; Sól: 19.81 g; Fosfor: 1575.08 mg; Witamina D: 4.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3563.43 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 93.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; suma cukrów prostych: 67.45 g;			
czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2007.53 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 66.36 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; Wapń: 221.48 mg; Żelazo: 10.06 mg; Potas: 2965.33 mg; Sól: 17.59 g; Fosfor: 947.77 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3306.85 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 70.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; suma cukrów prostych: 51.96 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2344.6 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 56.46 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; Wapń: 715.97 mg; Żelazo: 12.09 mg; Potas: 4282.27 mg; Sól: 15.34 g; Fosfor: 1308.55 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1835.06 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 127.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; suma cukrów prostych: 95.27 g;		
<b>piątek 2023-12-22</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną DZ 40 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa wiejska DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny DZ 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocową DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1903.35 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; Wapń: 564.96 mg; Żelazo: 9.36 mg; Potas: 3459.89 mg; Sól: 12.52 g; Fosfor: 1025.44 mg; Witamina D: .94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1495.88 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 105.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; suma cukrów prostych: 83.58 g;		
<b>piątek 2023-12-22</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1940.73 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; Wapń: 276.26 mg; Żelazo: 11.43 mg; Potas: 3681.58 mg; Sól: 14.96 g; Fosfor: 967.65 mg; Witamina D: 2.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1637.03 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 123.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; suma cukrów prostych: 79.48 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ,</b> <b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ,</b> <b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> <b>GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO,</b> <b>JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> <b>GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1865.23 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; Wapń: 530.2 mg; Żelazo: 11.87 mg; Potas: 4144.92 mg; Sól: 15.2 g; Fosfor: 1157.79 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1666.37 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 132.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; suma cukrów prostych: 34.94 g;			
piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> <b>MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkami 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ,</b> <b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ,</b> <b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> <b>GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO,</b> <b>JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> <b>GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kiszzonej kapusty. 150 g , Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> <b>MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> <b>MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1890.67 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 49.77 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; Wapń: 598.95 mg; Żelazo: 14.15 mg; Potas: 4489.71 mg; Sól: 15.63 g; Fosfor: 1396.94 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1791.58 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 146.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.25 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g; suma cukrów prostych: 35.42 g;			
piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ,</b> <b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ,</b> <b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> <b>GRZ,</b> ), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1905.48 kcal; Białko ogółem: 62.47 g; Tłuszcz: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; Wapń: 277.09 mg; Żelazo: 11.69 mg; Potas: 3936.62 mg; Sól: 13.1 g; Fosfor: 897.74 mg; Witamina D: 3.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1750.34 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 147.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; suma cukrów prostych: 31.68 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1979.73 kcal; Białko ogółem: 61.31 g; Tłuszcz: 46.46 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; Wapń: 270.85 mg; Żelazo: 10.85 mg; Potas: 3528.73 mg; Sól: 13.08 g; Fosfor: 874.17 mg; Witamina D: 3.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1737.7 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 123.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; suma cukrów prostych: 78.96 g;			
piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2543.78 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 60.77 g; Węglowodany ogółem: 401.82 g; Wapń: 924 mg; Żelazo: 12.78 mg; Potas: 4582.44 mg; Sól: 16.25 g; Fosfor: 1484.95 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1887.22 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 142.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; suma cukrów prostych: 95.46 g;			
piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2078.92 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; Wapń: 232.86 mg; Żelazo: 11.61 mg; Potas: 3899.35 mg; Sól: 15.02 g; Fosfor: 1026.93 mg; Witamina D: 3.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1731.1 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 122.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; suma cukrów prostych: 77.91 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2313.82 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 66.25 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; Wapń: 632.33 mg; Żelazo: 10.74 mg; Potas: 3455 mg; Sól: 15.44 g; Fosfor: 1510.58 mg; Witamina D: 3.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1243.26 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 69.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; suma cukrów prostych: 67.75 g;

**sobota 2023-12-23****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 , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (**MLE,**),

Żurek z ziemniakami DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Roladka drobiowa faszerowa jarzynami DZ 80 g (**GLU, MLE,**), Sos pomidorowy DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ryż na sypko DZ. 120 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 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,**), 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 sop.wp 30 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1848.83 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 268.62 g; Wapń: 697.59 mg; Żelazo: 8.22 mg; Potas: 2778.52 mg; Sól: 12.57 g; Fosfor: 1280.58 mg; Witamina D: 1.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.64 ug; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 67.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.23 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; suma cukrów prostych: 62.35 g;

**sobota 2023-12-23****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 ,

Żurek z ziemniakami 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (**GLU,**), Sos pomidorowy 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ryż na sypko. 160 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,**), 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 sop.wp 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1851.57 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 37.6 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; Wapń: 146.16 mg; Żelazo: 9.35 mg; Potas: 2749.42 mg; Sól: 15.02 g; Fosfor: 1062.05 mg; Witamina D: 2.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 990.98 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 65.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.3 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; suma cukrów prostych: 48.19 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-23		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> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), twaróg półtłusty 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielona pietruszką 1 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <i>GLU,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <i>GLU, SEL,</i> <i>GOR,</i> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <i>SOJ,</i> <i>ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 40 g ( <i>GLU, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1873.16 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; Wapń: 186.53 mg; Żelazo: 10.29 mg; Potas: 3026.21 mg; Sól: 15.4 g; Fosfor: 1174.13 mg; Witamina D: 2.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1017.54 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 80.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; suma cukrów prostych: 13.94 g;			
sobota 2023-12-23		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,</i> <i>MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i> ), Twarożek ze śmietaną. 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielona pietruszka 1 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <i>MLE,</i> ), Kalafior gotowany. 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,</i> <i>MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <i>SOJ,</i> <i>ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 40 g ( <i>GLU,</i> <i>SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1973.31 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 57.72 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; Wapń: 282.22 mg; Żelazo: 13.24 mg; Potas: 3460.92 mg; Sól: 15.28 g; Fosfor: 1471.33 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1198.8 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 115.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.47 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g; suma cukrów prostych: 19.89 g;			
sobota 2023-12-23		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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i> ), roladka faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <i>GLU,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</i> <i>GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 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,</i> <i>SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Makaron z jabłkami b/c. 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</i> <i>GOR, SEZ,</i> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 40 g ( <i>GLU, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2249.65 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 372.1 g; Wapń: 176.51 mg; Żelazo: 11 mg; Potas: 3237.71 mg; Sól: 13.85 g; Fosfor: 1031.34 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.76 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 109.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.2 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; suma cukrów prostych: 22.84 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-23		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Makaron z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2260.35 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; Wapń: 163.24 mg; Żelazo: 9.96 mg; Potas: 2778.86 mg; Sól: 13.83 g; Fosfor: 1000.46 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1182.04 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 77.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; suma cukrów prostych: 57.1 g;			
sobota 2023-12-23		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2568.68 kcal; Białko ogółem: 110.7 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; Wapń: 850.56 mg; Żelazo: 11.6 mg; Potas: 4137.86 mg; Sól: 15.78 g; Fosfor: 1869.85 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1538.69 ug; Witamina B6: 3.1 mg; Witamina C: 89.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; suma cukrów prostych: 68.63 g;			
sobota 2023-12-23		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2007.5 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 310.8 g; Wapń: 147.4 mg; Żelazo: 9.36 mg; Potas: 2751.17 mg; Sól: 15.04 g; Fosfor: 1062.98 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1136.04 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 65.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; suma cukrów prostych: 48.24 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), jaja 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sos majonezowy 25 ml ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2,</b> ), zielona cebulka 1 g , sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Ryba panierowana smażona 110 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, SOJ, MIĘ,</b> ), Kapusta zasmażana z grochem 150 g ( <b>GLU,</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2836.94 kcal; Białko ogółem: 80.6 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 430.88 g; Wapń: 1021.22 mg; Żelazo: 13.78 mg; Potas: 4070.13 mg; Sól: 21.45 g; Fosfor: 1506.4 mg; Witamina D: 3.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4037.72 ug; Witamina B6: 2.1 mg; Witamina C: 109.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.31 g; Błonnik pokarmowy: 41.02 g; suma cukrów prostych: 87.33 g;		
<b>niedziela 2023-12-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci</b></span>		
chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), jaja 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sos majonezowy DZ 20 ml ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2,</b> ), zielona cebulka 1 g , sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	Zupa ziemniaczana DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka DZ 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> sok kubaś 300 ml ,	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Ryba panierowana smażona DZ 90 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, SOJ, MIĘ,</b> ), Kapusta zasmażana z grochem DZ. 100 g ( <b>GLU,</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2428.04 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 75.99 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; Wapń: 902.5 mg; Żelazo: 11.35 mg; Potas: 3539.57 mg; Sól: 18.57 g; Fosfor: 1221.73 mg; Witamina D: 1.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4940.8 ug; Witamina B6: 1.69 mg; Witamina C: 97.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; suma cukrów prostych: 98.1 g;		
<b>niedziela 2023-12-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna</b></span>		

**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), jabłka 200 g ,
---	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2479.12 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 57.06 g; Węglowodany ogółem: 404.98 g; Wapń: 1012.3 mg; Żelazo: 11.69 mg; Potas: 4148.35 mg; Sól: 20.46 g; Fosfor: 1754.72 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4030.03 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 98.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; suma cukrów prostych: 88.41 g;

**niedziela 2023-12-24****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym DZ . 40 g ( <b>MLE</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ</b> ), sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), <b>Podwieczorek:</b> sok kubaś 300 ml ,	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE</b> ), Barszcz czysty DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), jabłka 200 g ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.2 g; Tłuszcz: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; Wapń: 908.16 mg; Żelazo: 10.26 mg; Potas: 3798.37 mg; Sól: 17.92 g; Fosfor: 1526.86 mg; Witamina D: 1.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5034.3 ug; Witamina B6: 1.69 mg; Witamina C: 94.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; suma cukrów prostych: 99.43 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2058.02 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; Wapń: 565.74 mg; Żelazo: 10.68 mg; Potas: 3531.6 mg; Sól: 20.03 g; Fosfor: 1394.71 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3788.88 ug; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 94.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g; suma cukrów prostych: 72.46 g;			
niedziela 2023-12-24		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), sok bobofrut b/c 300 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2083.92 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 370.47 g; Wapń: 571.16 mg; Żelazo: 11.12 mg; Potas: 3726.4 mg; Sól: 20.06 g; Fosfor: 1407.85 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3794.72 ug; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 183.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.2 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; suma cukrów prostych: 35.07 g;			

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>niedziela 2023-12-24</b>		<b>Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.łatwo przys. węglowodanów</b>	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), sok bobofrut b/c 300 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1899.3 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; Wapń: 636.71 mg; Żelazo: 12.66 mg; Potas: 4016.95 mg; Sól: 19.9 g; Fosfor: 1539.45 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3862.92 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 195.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.8 g; Błonnik pokarmowy: 49.33 g; suma cukrów prostych: 37.43 g;			
<b>niedziela 2023-12-24</b>		<b>Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu</b>	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), sok bobofrut b/c 300 ml , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2154.16 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; Wapń: 324.18 mg; Żelazo: 11.53 mg; Potas: 3671.95 mg; Sól: 19.85 g; Fosfor: 1241.82 mg; Witamina D: 3.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3869.3 ug; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 198.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.92 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g; suma cukrów prostych: 32.36 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), sok bobofrut b/c 300 ml , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2160.01 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 384.84 g; Wapń: 311.46 mg; Żelazo: 10.54 mg; Potas: 3232.6 mg; Sól: 19.83 g; Fosfor: 1212.25 mg; Witamina D: 3.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3856.16 ug; Witamina B6: 1.76 mg; Witamina C: 168.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; suma cukrów prostych: 64.09 g;			
niedziela 2023-12-24		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2570.62 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 416.83 g; Wapń: 1213.3 mg; Żelazo: 11.99 mg; Potas: 4416.85 mg; Sól: 20.64 g; Fosfor: 1900.22 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4058.53 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 113.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 88.41 g;			

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>niedziela 2023-12-24</b>	<b>Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna</b>	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), jaja 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz czysty 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Paluszki kruche do barszczu. 100 g , Pulpety rybne w galarecie 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2156.39 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; Wapń: 281.56 mg; Żelazo: 11.26 mg; Potas: 3176.67 mg; Sól: 19.92 g; Fosfor: 1183.32 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3922.97 ug; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 166.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; suma cukrów prostych: 62.45 g;		