



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25		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, ), Schab gotowany DZ 55 g , kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ, ), pomidory 40 g ,	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 , Buraczki zasmażane DZ 100 g (GLU, MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE, ), <b>Podwieczorek:</b> 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, ), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta DZ 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2348.14 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 57.47 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; Wapń: 929.28 mg; Żelazo: 11.29 mg; Potas: 4397.92 mg; Sól: 14.04 g; Fosfor: 1552.36 mg; Witamina D: 2.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2950.62 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 98.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.3 g; Błonnik pokarmowy: 26.3 g; suma cukrów prostych: 113.53 g;			
poniedziałek 2023-12-25		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, ), Schab gotowany DZ 55 g , kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ, ), pomidory 50 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE, ),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE, ), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2239.15 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 43.5 g; Węglowodany ogółem: 375.19 g; Wapń: 275.74 mg; Żelazo: 13.2 mg; Potas: 4126.74 mg; Sól: 14.79 g; Fosfor: 1256.21 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3072.28 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 104.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; suma cukrów prostych: 78.32 g;			
poniedziałek 2023-12-25		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, ), Schab gotowany DZ 55 g , kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ, ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, ), Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE, ), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1963.6 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; Wapń: 470.67 mg; Żelazo: 11.87 mg; Potas: 4083.76 mg; Sól: 14.71 g; Fosfor: 1324.01 mg; Witamina D: 3.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1224.41 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 183.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.1 g; suma cukrów prostych: 33.84 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE, ), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Schab gotowany DZ 55 g , kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ, ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 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 , Surówka wielowarzywna. 150 g (GOR, ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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, ), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2231.99 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 63.82 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; Wapń: 987.01 mg; Żelazo: 13.74 mg; Potas: 4994.48 mg; Sól: 15.22 g; Fosfor: 1864.92 mg; Witamina D: 3.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1749.02 ug; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 233.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.78 g; Błonnik pokarmowy: 40.19 g; suma cukrów prostych: 49.46 g;			
poniedziałek 2023-12-25		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, ), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ, ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ),	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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE, ), Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), Przecier z jablek 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, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1804.42 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; Wapń: 197.66 mg; Żelazo: 10.51 mg; Potas: 3346.79 mg; Sól: 13.12 g; Fosfor: 761.94 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1245.34 ug; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 197.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; suma cukrów prostych: 30.53 g;			
poniedziałek 2023-12-25		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, ), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ, ), pomidory 50 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE, ),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2078.72 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 41 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; Wapń: 250.43 mg; Żelazo: 11.44 mg; Potas: 3445.22 mg; Sól: 13.42 g; Fosfor: 860.71 mg; Witamina D: 3.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3109.91 ug; Witamina B6: 1.93 mg; Witamina C: 103.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; suma cukrów prostych: 77.74 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25		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, ), Schab gotowany DZ 55 g , kielb szynkowa wp 50 g (SOJ, ), pomidory 50 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE, ), 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, ), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2651.75 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 66.32 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; Wapń: 938.3 mg; Żelazo: 13.92 mg; Potas: 5004.51 mg; Sól: 15.37 g; Fosfor: 1734.54 mg; Witamina D: 4.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3304.4 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 123.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; suma cukrów prostych: 99.93 g;		
poniedziałek 2023-12-25		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, ), Schab gotowany DZ 55 g , kielb szynkowa wp 50 g (SOJ, ), pomidory 50 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE, ),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 99.1 g; Tłuszcz: 53.6 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; Wapń: 276.94 mg; Żelazo: 13.22 mg; Potas: 4128.49 mg; Sól: 14.8 g; Fosfor: 1257.11 mg; Witamina D: 4.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3187.98 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 104.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; suma cukrów prostych: 78.37 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-26		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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab faszerowany mięsem drobiowym i jarzynami DZ 45 g , Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE,), <b>Podwieczorek:</b> biskopki 20 g (GLU, JAJ, SOJ,),	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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml (MLE,), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2014.64 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; Wapń: 903.06 mg; Żelazo: 11.03 mg; Potas: 4135.85 mg; Sól: 11.69 g; Fosfor: 1374.43 mg; Witamina D: 1.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1449.38 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 107.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; suma cukrów prostych: 96.53 g;			
wtorek 2023-12-26		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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab faszerowany mięsem drobiowym i jarzynami 80 g , Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE,),	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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml (MLE,), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1978.68 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; Wapń: 509.84 mg; Żelazo: 13.1 mg; Potas: 4308.8 mg; Sól: 14.39 g; Fosfor: 1281.6 mg; Witamina D: 2.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1661.94 ug; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 121.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.6 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; suma cukrów prostych: 72.45 g;			
wtorek 2023-12-26		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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab faszerowany mięsem drobiowym i jarzynami 80 g , Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), sok bobofrut b/c 300 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml (MLE,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1784.41 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; Wapń: 523.62 mg; Żelazo: 12.6 mg; Potas: 4344.3 mg; Sól: 14.67 g; Fosfor: 1298.31 mg; Witamina D: 2.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1604.69 ug; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 198.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.5 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; suma cukrów prostych: 33.92 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-26		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab faszerowany mięsem drobiowym i jarzymbami 80 g , Ziemniaki. 200 g , Cwikła. 150 g (MLE,), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml (MLE,), pomarańcze 150 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1922.02 kcal; Białko ogółem: 94.2 g; Tłuszcz: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 292.16 g; Wapń: 1014.31 mg; Żelazo: 14.4 mg; Potas: 5042.57 mg; Sól: 14.89 g; Fosfor: 1834.9 mg; Witamina D: 3.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1782.54 ug; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 275.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.27 g; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; suma cukrów prostych: 48.24 g;			
wtorek 2023-12-26		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab faszerowany mięsem drobiowym i jarzymbami- nerkowa. 45 g , Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jablek 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , pomarańcze 150 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1697.8 kcal; Białko ogółem: 58.63 g; Tłuszcz: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; Wapń: 276.49 mg; Żelazo: 12.66 mg; Potas: 4315.83 mg; Sól: 13 g; Fosfor: 918.06 mg; Witamina D: 2.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1637.53 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 203.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; suma cukrów prostych: 38.93 g;			
wtorek 2023-12-26		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab faszerowany mięsem drobiowym i jarzymbami- nerkowa. 45 g , Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE,),	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,), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , pomarańcze 150 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1963.1 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; Wapń: 284.26 mg; Żelazo: 12.69 mg; Potas: 3940.26 mg; Sól: 13.09 g; Fosfor: 971.83 mg; Witamina D: 3.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1708.1 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 172.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; suma cukrów prostych: 68.44 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-26		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, ), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ, ), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Schab faszerowany mięsem drobiowym i jarzymbami( 2.00 porcje ) 80 g , Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE, ), 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, ), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml (MLE, ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2452.27 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; Wapń: 1190.45 mg; Żelazo: 14.45 mg; Potas: 5493.85 mg; Sól: 15.1 g; Fosfor: 1918.63 mg; Witamina D: 3.94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1984.26 ug; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 143.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; suma cukrów prostych: 94.68 g;			
wtorek 2023-12-26		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, ), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Schab faszerowany mięsem drobiowym i jarzymbami 80 g , Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), babka piaskowa 80 g (GLU, JAJ, MLE, ),	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, ), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , pomarańcze 150 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2038.54 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; Wapń: 290.88 mg; Żelazo: 13.39 mg; Potas: 4206.94 mg; Sól: 14.18 g; Fosfor: 1123.74 mg; Witamina D: 3.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1733.46 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 172.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; suma cukrów prostych: 68.82 g;			





**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2263.79 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; Wapń: 761.28 mg; Żelazo: 10.96 mg; Potas: 4193.07 mg; Sól: 15.49 g; Fosfor: 1540.27 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4142.66 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 99.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; suma cukrów prostych: 72.34 g;		
<b>środa 2023-12-27</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> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa selerowa 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 jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 30 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1835.51 kcal; Białko ogółem: 71.7 g; Tłuszcz: 47.1 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; Wapń: 602.1 mg; Żelazo: 8.45 mg; Potas: 3447.8 mg; Sól: 13.09 g; Fosfor: 1198.53 mg; Witamina D: .89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3143.11 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 93.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.7 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; suma cukrów prostych: 77.06 g;		
<b>środa 2023-12-27</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> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa selerowa 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 jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</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 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1804.64 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 30.8 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; Wapń: 290.63 mg; Żelazo: 10.27 mg; Potas: 3555.88 mg; Sól: 15.09 g; Fosfor: 1177.19 mg; Witamina D: 2.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3876.98 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 95.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; suma cukrów prostych: 55.18 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27		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> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa 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 jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</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 pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1805.64 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; Wapń: 551.07 mg; Żelazo: 10.86 mg; Potas: 4050.72 mg; Sól: 15.33 g; Fosfor: 1373.33 mg; Witamina D: 2.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3906.82 ug; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 110.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; suma cukrów prostych: 28.18 g;			
środa 2023-12-27		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> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa 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 jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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> ), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1887.67 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 51.01 g; Węglowodany ogółem: 279.02 g; Wapń: 642.33 mg; Żelazo: 13.24 mg; Potas: 4360.34 mg; Sól: 15.2 g; Fosfor: 1638.33 mg; Witamina D: 3.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4088.67 ug; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 114.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.36 g; Błonnik pokarmowy: 43.07 g; suma cukrów prostych: 32.01 g;			
środa 2023-12-27		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> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa selerowa 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 jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1909.09 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 48.3 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; Wapń: 296.35 mg; Żelazo: 12.43 mg; Potas: 4161.13 mg; Sól: 15.26 g; Fosfor: 1079.77 mg; Witamina D: 3.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4768.85 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 150.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g; suma cukrów prostych: 26.17 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27		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> ), pomidory 50 g	Zupa selerowa 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 jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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> ), Galaretką jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1906.84 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 313.8 g; Wapń: 283.61 mg; Żelazo: 11.44 mg; Potas: 3721.74 mg; Sól: 15.24 g; Fosfor: 1050.2 mg; Witamina D: 3.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4755.71 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 120.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; suma cukrów prostych: 55.9 g;			
środa 2023-12-27		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> ), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa selerowa 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 jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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> ), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2500.2 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 62.1 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; Wapń: 975.88 mg; Żelazo: 12.04 mg; Potas: 4815.58 mg; Sól: 16.55 g; Fosfor: 1912.46 mg; Witamina D: 3.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4210.15 ug; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 116.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; suma cukrów prostych: 72.58 g;			
środa 2023-12-27		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> ), pomidory 50 g	Zupa selerowa 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 jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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> ), Galaretką jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1910.05 kcal; Białko ogółem: 74.6 g; Tłuszcz: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Wapń: 285.04 mg; Żelazo: 11.15 mg; Potas: 3819.27 mg; Sól: 15.25 g; Fosfor: 1122.05 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4744.4 ug; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 120.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.6 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; suma cukrów prostych: 55.97 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2549 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 83.95 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Wapń: 629.64 mg; Żelazo: 11.19 mg; Potas: 3195.44 mg; Sól: 16.85 g; Fosfor: 1420.73 mg; Witamina D: 4.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1056.9 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 66.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; suma cukrów prostych: 68.48 g;

**czwartek 2023-12-28****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,**), kielb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

Zupa ziemniaczana 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 pomidorowy DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (**GLU, ORZ,**), 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,**), Parówka na gorąco DZ 70 g (**SOJ,**), keczup 10 g (**SOJ, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

**Posiłek nocny:**

chleb pszenny 40 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (**MLE,**), sałata zielona 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2030.44 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 277.6 g; Wapń: 710.09 mg; Żelazo: 8.31 mg; Potas: 2528.98 mg; Sól: 14.1 g; Fosfor: 1198.58 mg; Witamina D: 1.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 911.14 ug; Witamina B6: 1.47 mg; Witamina C: 64.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.04 g; Błonnik pokarmowy: 18.33 g; suma cukrów prostych: 63.25 g;

**czwartek 2023-12-28****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**), pomidory 50 g , herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

Zupa ziemniaczana 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 pomidorowy 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (**GLU, ORZ,**), 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,**), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g ,

**Posiłek nocny:**

chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg półtłusty 40 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1877.41 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Wapń: 174.38 mg; Żelazo: 9.24 mg; Potas: 2662.92 mg; Sól: 14 g; Fosfor: 1151.14 mg; Witamina D: 2.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 785.93 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 58.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; suma cukrów prostych: 48.46 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-28		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 0 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), twaróg półtłusty 30 g ( <i>MLE,</i> ), rzodkiew biała 30 g ,	Zupa ziemniaczana 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 pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), sałata zielona z olejem. 60 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, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 40 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1921.75 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 42.59 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; Wapń: 469.54 mg; Żelazo: 10 mg; Potas: 3090.04 mg; Sól: 14.62 g; Fosfor: 1438.67 mg; Witamina D: 2.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 823.52 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 63.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; suma cukrów prostych: 18.1 g;			
czwartek 2023-12-28		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), Twarożek ze śmietaną. 30 g ( <i>MLE,</i> ), rzodkiew biała 30 g ,	Zupa ziemniaczana 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 pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , 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, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <i>SOJ,</i> ), keczup 15 g ( <i>SOJ, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 81.23 g; Węglowodany ogółem: 286.54 g; Wapń: 595.69 mg; Żelazo: 14.47 mg; Potas: 3576.68 mg; Sól: 16.97 g; Fosfor: 1658.13 mg; Witamina D: 3.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1120.58 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 104.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; suma cukrów prostych: 24.31 g;			
czwartek 2023-12-28		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> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa ziemniaczana 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 pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), 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 jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 40 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2090.75 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 52.3 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; Wapń: 230.33 mg; Żelazo: 11.26 mg; Potas: 3250.96 mg; Sól: 16.47 g; Fosfor: 1063 mg; Witamina D: 3.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1327.75 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 120.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; suma cukrów prostych: 21.02 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-28		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> ), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), 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> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2088.26 kcal; Białko ogółem: 67.71 g; Tłuszcz: 50.99 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; Wapń: 216.99 mg; Żelazo: 10.24 mg; Potas: 2807.89 mg; Sól: 16.45 g; Fosfor: 1032.96 mg; Witamina D: 3.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1311.35 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 89.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; suma cukrów prostych: 50.75 g;			
czwartek 2023-12-28		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> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Makaron 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> ), Rolada drob.z oczkiem .( 2.00 porcje ) 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), 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> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2775.81 kcal; Białko ogółem: 118.2 g; Tłuszcz: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; Wapń: 841.35 mg; Żelazo: 12.73 mg; Potas: 3810.93 mg; Sól: 17.88 g; Fosfor: 1783.95 mg; Witamina D: 4.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1117.05 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; suma cukrów prostych: 68.65 g;			
czwartek 2023-12-28		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> ), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), 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> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2022.65 kcal; Białko ogółem: 66.4 g; Tłuszcz: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; Wapń: 172.95 mg; Żelazo: 10.05 mg; Potas: 2868.22 mg; Sól: 15.83 g; Fosfor: 934.45 mg; Witamina D: 2.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2580.62 ug; Witamina B6: 2.1 mg; Witamina C: 71.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; suma cukrów prostych: 66.36 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2455.71 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 59.86 g; Węglowodany ogółem: 401.35 g; Wapń: 778.62 mg; Żelazo: 12.19 mg; Potas: 4013.39 mg; Sól: 14.81 g; Fosfor: 1508.86 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1883.08 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 119.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; suma cukrów prostych: 95.32 g;

**piątek 2023-12-29****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,**), zielona pietruszka 1 g , pomidory 40 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,**), Klopsy 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:**

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,**), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (**JAJ, MLE,**), połówka z ind 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

**Posiłek nocny:**

chleb pszenny 40 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ,**), pomidory 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2121.62 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; Wapń: 913.97 mg; Żelazo: 9.38 mg; Potas: 3449.71 mg; Sól: 12.68 g; Fosfor: 1361.79 mg; Witamina D: 1.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1520.53 ug; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 96.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; suma cukrów prostych: 105.25 g;

**piątek 2023-12-29****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,**), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,

Barszcz z ziemniakami. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Klopsy 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,**), połówka z ind 50 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

**Posiłek nocny:**

chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2073.34 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; Wapń: 284.61 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3298.85 mg; Sól: 14.39 g; Fosfor: 1054.71 mg; Witamina D: 2.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1662.56 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 114.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; suma cukrów prostych: 77.5 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-29		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> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1989.74 kcal; Białko ogółem: 78.9 g; Tłuszcz: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; Wapń: 538.53 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 3762.15 mg; Sól: 14.63 g; Fosfor: 1244.85 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1691.9 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 124.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; suma cukrów prostych: 30.96 g;			
piątek 2023-12-29		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> ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , surówka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2024.71 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 51.79 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; Wapń: 658.73 mg; Żelazo: 14.06 mg; Potas: 4289.12 mg; Sól: 14.62 g; Fosfor: 1544.4 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2451.31 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 139.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.61 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; suma cukrów prostych: 37.07 g;			
piątek 2023-12-29		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> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops 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> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2025.39 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz: 48.4 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Wapń: 289.99 mg; Żelazo: 11.41 mg; Potas: 3533.69 mg; Sól: 13.5 g; Fosfor: 987.53 mg; Witamina D: 3.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1778.58 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 138.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.94 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; suma cukrów prostych: 28.01 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-29		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> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2107.74 kcal; Białko ogółem: 62.87 g; Tłuszcz: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; Wapń: 283.77 mg; Żelazo: 10.57 mg; Potas: 3125.84 mg; Sól: 13.48 g; Fosfor: 963.96 mg; Witamina D: 3.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1765.94 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 113.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; suma cukrów prostych: 77.29 g;			
piątek 2023-12-29		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 śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2654.89 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 424.13 g; Wapń: 986.5 mg; Żelazo: 12.88 mg; Potas: 4313.56 mg; Sól: 15.23 g; Fosfor: 1685.22 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1935.24 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 134.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; suma cukrów prostych: 95.51 g;			
piątek 2023-12-29		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 , pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2166.28 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 47.6 g; Węglowodany ogółem: 363.97 g; Wapń: 239.88 mg; Żelazo: 10.94 mg; Potas: 3513.35 mg; Sól: 14.45 g; Fosfor: 1113.62 mg; Witamina D: 3.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1750.86 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 113.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; suma cukrów prostych: 75.93 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów







## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Krupnik. 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 , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Surówka z białej kapusty 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> ), 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> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1851.45 kcal; Białko ogółem: 73.4 g; Tłuszcz: 59.42 g; Węglowodany ogółem: 259.78 g; Wapń: 569.13 mg; Żelazo: 13.83 mg; Potas: 3887.98 mg; Sól: 16.2 g; Fosfor: 1367.57 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.75 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 122.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g; suma cukrów prostych: 35.96 g;			
sobota 2023-12-30		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Krupnik. 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 , 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> margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2055.95 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 50.11 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; Wapń: 208.29 mg; Żelazo: 12.35 mg; Potas: 3552.97 mg; Sól: 15.45 g; Fosfor: 897.46 mg; Witamina D: 3.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1080.34 ug; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 121.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; suma cukrów prostych: 33.46 g;			
sobota 2023-12-30		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ),	Krupnik. 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 , 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> margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2066.65 kcal; Białko ogółem: 60.46 g; Tłuszcz: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; Wapń: 195.02 mg; Żelazo: 11.31 mg; Potas: 3094.12 mg; Sól: 15.43 g; Fosfor: 866.58 mg; Witamina D: 3.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.62 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 89.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 67.72 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Krupnik. 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 , 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> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2394.48 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 339.6 g; Wapń: 887.93 mg; Żelazo: 12.84 mg; Potas: 4192.45 mg; Sól: 18.41 g; Fosfor: 1566.58 mg; Witamina D: 4.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1305.93 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 101.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.9 g; suma cukrów prostych: 76.43 g;		
sobota 2023-12-30		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ),	Krupnik. 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 , 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> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2101.74 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; Wapń: 199.1 mg; Żelazo: 11.58 mg; Potas: 3201.02 mg; Sól: 15.47 g; Fosfor: 923.16 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.62 ug; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 89.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 67.72 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2156.02 kcal; Białko ogółem: 82.4 g; Tłuszcz: 58.79 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; Wapń: 653.93 mg; Żelazo: 9.45 mg; Potas: 3479.72 mg; Sól: 13.68 g; Fosfor: 1339.89 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3092.39 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 73.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.4 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; suma cukrów prostych: 69.04 g;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		<b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</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> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa ryżowa DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. DZ 60 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 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> ), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g ( <b>MLE,</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> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1706.41 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 48.47 g; Węglowodany ogółem: 256.96 g; Wapń: 511.48 mg; Żelazo: 7.12 mg; Potas: 2773.92 mg; Sól: 11.36 g; Fosfor: 1038.14 mg; Witamina D: 1.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2099.88 ug; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 62.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.13 g; Błonnik pokarmowy: 18.16 g; suma cukrów prostych: 63.05 g;		
<b>niedziela 2023-12-31</b>		<b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</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> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1656.06 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 282.4 g; Wapń: 225 mg; Żelazo: 8.5 mg; Potas: 2862.48 mg; Sól: 13.29 g; Fosfor: 987 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2853.89 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 68.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; suma cukrów prostych: 53.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-31		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> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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> ), 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 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1652.61 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Wapń: 485.71 mg; Żelazo: 9.11 mg; Potas: 3367.06 mg; Sól: 13.53 g; Fosfor: 1183.8 mg; Witamina D: 2.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2884.02 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 84.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; suma cukrów prostych: 24.86 g;			
niedziela 2023-12-31		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> ), połędwica sop.wp 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 ryżowa. 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 , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Surówka z marchwi i chrzanu. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kalafior gotowany. 80 g , 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</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: 1736.67 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 51.5 g; Węglowodany ogółem: 249.2 g; Wapń: 535.68 mg; Żelazo: 11.85 mg; Potas: 3777.43 mg; Sól: 14.38 g; Fosfor: 1427.94 mg; Witamina D: 3.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3403.53 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 123.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; suma cukrów prostych: 26.43 g;			
niedziela 2023-12-31		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 ryżowa. 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 , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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 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: 1843.81 kcal; Białko ogółem: 59.06 g; Tłuszcz: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; Wapń: 213.71 mg; Żelazo: 10.86 mg; Potas: 4047.44 mg; Sól: 21.22 g; Fosfor: 959.88 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3076.67 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 127.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; suma cukrów prostych: 24.3 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-31		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 ryżowa. 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 , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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: 1846.01 kcal; Białko ogółem: 57.72 g; Tłuszcz: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; Wapń: 200.7 mg; Żelazo: 9.85 mg; Potas: 3598.31 mg; Sól: 21.2 g; Fosfor: 929.65 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3063.24 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 96.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.32 g; Błonnik pokarmowy: 28 g; suma cukrów prostych: 55.81 g;			
niedziela 2023-12-31		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 ryżowa. 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 , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 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: 2409.44 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; Wapń: 877.29 mg; Żelazo: 10.61 mg; Potas: 4091.3 mg; Sól: 14 g; Fosfor: 1632.11 mg; Witamina D: 4.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3382.96 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 92.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; suma cukrów prostych: 69.92 g;			
niedziela 2023-12-31		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 ryżowa. 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 , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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: 1889 kcal; Białko ogółem: 61.08 g; Tłuszcz: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; Wapń: 207.14 mg; Żelazo: 10.07 mg; Potas: 3685.52 mg; Sól: 21.23 g; Fosfor: 963.34 mg; Witamina D: 3.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3185.96 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 97.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.5 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; suma cukrów prostych: 56.11 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów