

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 89.4 g; Tłuszcz: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; Wapń: 638.28 mg; Żelazo: 12.37 mg; Potas: 3794.28 mg; Sól: 14.37 g; Fosfor: 1502.47 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1806.58 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 81.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; suma cukrów prostych: 68.15 g;		
poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 89.4 g; Tłuszcz: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; Wapń: 638.28 mg; Żelazo: 12.37 mg; Potas: 3794.28 mg; Sól: 14.37 g; Fosfor: 1502.47 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1806.58 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 81.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; suma cukrów prostych: 68.15 g;		
poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1708.41 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 280.2 g; Wapń: 235.62 mg; Żelazo: 11.13 mg; Potas: 3196.5 mg; Sól: 13.32 g; Fosfor: 1211.15 mg; Witamina D: 2.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1579.93 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 77.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 53.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1701.31 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 36.2 g; Węglowodany ogółem: 265.85 g; Wapń: 496.04 mg; Żelazo: 11.72 mg; Potas: 3691.3 mg; Sól: 13.57 g; Fosfor: 1407.29 mg; Witamina D: 2.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1609.77 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 92.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.9 g; suma cukrów prostych: 24.84 g;			
poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Surówka wielowarzywna. 150 g (GOR,), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1893.29 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 256.14 g; Wapń: 544 mg; Żelazo: 14.32 mg; Potas: 3922.91 mg; Sól: 13.98 g; Fosfor: 1508.28 mg; Witamina D: 3.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.96 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 147.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; suma cukrów prostych: 24.48 g;			
poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy- nerkowa. 60 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1841.64 kcal; Białko ogółem: 62.27 g; Tłuszcz: 43.14 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; Wapń: 230.17 mg; Żelazo: 12.58 mg; Potas: 4317.98 mg; Sól: 21.19 g; Fosfor: 1116.64 mg; Witamina D: 3.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1932.04 ug; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 138.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; suma cukrów prostych: 24.52 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy- nerkowa. 60 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1847.49 kcal; Białko ogółem: 60.96 g; Tłuszcz: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Wapń: 217.45 mg; Żelazo: 11.59 mg; Potas: 3878.63 mg; Sól: 21.17 g; Fosfor: 1087.07 mg; Witamina D: 3.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1918.9 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 107.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; suma cukrów prostych: 56.25 g;		
poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy.(2.00 porcje) 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2487.67 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; Wapń: 844.54 mg; Żelazo: 15.04 mg; Potas: 4449.63 mg; Sól: 14.74 g; Fosfor: 1855.51 mg; Witamina D: 4.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1846.2 ug; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 96.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.3 g; suma cukrów prostych: 68.3 g;		
poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Gulasz wołowy. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1940.51 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz: 46.67 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; Wapń: 220.19 mg; Żelazo: 12.78 mg; Potas: 4072.59 mg; Sól: 21.27 g; Fosfor: 1190.9 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1924.47 ug; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 108.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; suma cukrów prostych: 56.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 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,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1810.84 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 33.7 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; Wapń: 484.7 mg; Żelazo: 12.23 mg; Potas: 3885.8 mg; Sól: 15.6 g; Fosfor: 1368.61 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 885.74 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 87.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; suma cukrów prostych: 27.3 g;			
wtorek 2024-01-16		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek ze śmietaną. 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 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,), Ziemniaki. 200 g , Ćwikła. 150 g (MLE,), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2238.12 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 80.74 g; Węglowodany ogółem: 276.85 g; Wapń: 942.81 mg; Żelazo: 15.45 mg; Potas: 4493.97 mg; Sól: 18.12 g; Fosfor: 1827.15 mg; Witamina D: 4.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1147.66 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 128.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; suma cukrów prostych: 43.2 g;			
wtorek 2024-01-16		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada dr. z oczkiem-nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Ryż z jabłkami b/cukru. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; Wapń: 215.55 mg; Żelazo: 12.89 mg; Potas: 3829.07 mg; Sól: 14.87 g; Fosfor: 975.98 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.13 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 129.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; suma cukrów prostych: 32.63 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada dr. z oczkiem-nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Ryż z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2181.28 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 375 g; Wapń: 202.91 mg; Żelazo: 11.9 mg; Potas: 3389.88 mg; Sól: 14.85 g; Fosfor: 946.41 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.99 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 99.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; suma cukrów prostych: 72.34 g;			
wtorek 2024-01-16		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem .(2.00 porcje) 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2607.89 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 86.83 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; Wapń: 869.48 mg; Żelazo: 14.58 mg; Potas: 4618.17 mg; Sól: 18.86 g; Fosfor: 1680.9 mg; Witamina D: 4.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1164.42 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 108.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; suma cukrów prostych: 81.5 g;			
wtorek 2024-01-16		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 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,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2135.41 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 69.39 g; Węglowodany ogółem: 301.9 g; Wapń: 202.51 mg; Żelazo: 12.63 mg; Potas: 3401.26 mg; Sól: 17.46 g; Fosfor: 989.45 mg; Witamina D: 4.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 998.65 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 89.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.5 g; suma cukrów prostych: 59.62 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-17		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa grysikowa DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Potrawka z kurczaka DZ 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Herbatniki petitiki 25 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 30 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 30 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1952.16 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 55.5 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; Wapń: 532.86 mg; Żelazo: 7.65 mg; Potas: 3001.61 mg; Sól: 12.44 g; Fosfor: 1126.7 mg; Witamina D: 1.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2546.42 ug; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 69.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; suma cukrów prostych: 62.8 g;			
środa 2024-01-17		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Potrawka z kurczaka II 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1783.94 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 289.41 g; Wapń: 230.49 mg; Żelazo: 8.69 mg; Potas: 3079.76 mg; Sól: 14.05 g; Fosfor: 1064.27 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3335.17 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 75.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.7 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; suma cukrów prostych: 52.29 g;			
środa 2024-01-17		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka wołowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1701.74 kcal; Białko ogółem: 79.8 g; Tłuszcz: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g; Wapń: 482.99 mg; Żelazo: 10.49 mg; Potas: 3577.9 mg; Sól: 13.65 g; Fosfor: 1220.67 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3341.71 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 90.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 25.48 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-17		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Roladka wołowa faszerowana jarzynami. 80 g (<i>GLU, MLE,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z ogórka kiszzonego. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1757.48 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 247.88 g; Wapń: 510.29 mg; Żelazo: 13 mg; Potas: 3759.12 mg; Sól: 15.62 g; Fosfor: 1444.83 mg; Witamina D: 3.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2550.61 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 95.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; suma cukrów prostych: 25.98 g;			
środa 2024-01-17		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Roladka wołowa faszerowana jarzynami nerkowa 70 g (<i>GLU, MLE,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Galaretką jarską. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1788.16 kcal; Białko ogółem: 61.52 g; Tłuszcz: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; Wapń: 225.38 mg; Żelazo: 10.87 mg; Potas: 3642.35 mg; Sól: 13.49 g; Fosfor: 913.21 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4093.89 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 130.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; suma cukrów prostych: 23.15 g;			
środa 2024-01-17		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Potrawka z kurczaka- nerkowa. 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z jabłek. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>),	herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Galaretką jarską. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1826.31 kcal; Białko ogółem: 64.01 g; Tłuszcz: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; Wapń: 221.78 mg; Żelazo: 9.42 mg; Potas: 3279.38 mg; Sól: 14.15 g; Fosfor: 947.49 mg; Witamina D: 3.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4086.12 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 102.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.6 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; suma cukrów prostych: 52.96 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-17		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g, Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka wołowa faszerowana jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g, Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g, Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2441.49 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 67.36 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; Wapń: 864.42 mg; Żelazo: 13.44 mg; Potas: 4401.23 mg; Sól: 14.2 g; Fosfor: 1721.94 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3853.38 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 99.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 68.65 g;		
środa 2024-01-17		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g,	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Potrawka z kurczaka II 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g, Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g, Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1894.2 kcal; Białko ogółem: 69.48 g; Tłuszcz: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; Wapń: 227.65 mg; Żelazo: 9.68 mg; Potas: 3396.75 mg; Sól: 14.22 g; Fosfor: 1012.82 mg; Witamina D: 3.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4231.35 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 102.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; suma cukrów prostych: 53.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2235.16 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 63.57 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; Wapń: 673.15 mg; Żelazo: 11.57 mg; Potas: 3515.54 mg; Sól: 16.26 g; Fosfor: 1506.26 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1834.56 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 88.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 69.34 g;</p>		
<p>czwartek 2024-01-18 Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</p>		
<p>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,), pomidory 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,),</p>	<p>Zupa ziemniaczana 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,), Sos jarzynowy DZ 60 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: Galaretką owocową DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),</p>	<p>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,), 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 pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1762.14 kcal; Białko ogółem: 66.58 g; Tłuszcz: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 255.82 g; Wapń: 554.08 mg; Żelazo: 8.83 mg; Potas: 2677.5 mg; Sól: 14.04 g; Fosfor: 1173.66 mg; Witamina D: 1.16 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1694.42 ug; Witamina B6: 1.84 mg; Witamina C: 72.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; suma cukrów prostych: 64.83 g;</p>		
<p>czwartek 2024-01-18 Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</p>		
<p>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,), pomidory 50 g ,</p>	<p>Zupa ziemniaczana 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,), Sos jarzynowy 80 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,),</p>	<p>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,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 40 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 40 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1822.66 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; Wapń: 219.34 mg; Żelazo: 10.21 mg; Potas: 2848.12 mg; Sól: 15.87 g; Fosfor: 1080.93 mg; Witamina D: 2.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1600.06 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 84.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.5 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; suma cukrów prostych: 51.12 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-18		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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g ,	Zupa ziemniaczana 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,), Sos jarzynowy 80 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 b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtusty 40 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1862.94 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 43.14 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; Wapń: 508.64 mg; Żelazo: 10.87 mg; Potas: 3247.45 mg; Sól: 16.48 g; Fosfor: 1363.99 mg; Witamina D: 2.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1650.51 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 87.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.2 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 20.76 g;			
czwartek 2024-01-18		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g ,	Zupa ziemniaczana 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,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1986.73 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 59.99 g; Węglowodany ogółem: 282.67 g; Wapń: 619.86 mg; Żelazo: 14.99 mg; Potas: 3955.27 mg; Sól: 16.49 g; Fosfor: 1666.3 mg; Witamina D: 3.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1877.67 ug; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 121.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.66 g; suma cukrów prostych: 30.02 g;			
czwartek 2024-01-18		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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 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 b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1789.42 kcal; Białko ogółem: 54.09 g; Tłuszcz: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; Wapń: 179.98 mg; Żelazo: 10.13 mg; Potas: 3120.42 mg; Sól: 15.04 g; Fosfor: 897.6 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1569.61 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 192.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; suma cukrów prostych: 24.19 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-18		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 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 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml ,jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1796.17 kcal; Białko ogółem: 54.28 g; Tłuszcz: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; Wapń: 212.24 mg; Żelazo: 10.04 mg; Potas: 3155.03 mg; Sól: 15.22 g; Fosfor: 913.03 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3350.47 ug; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 99.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; suma cukrów prostych: 71.62 g;			
czwartek 2024-01-18		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2430.98 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 70.44 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; Wapń: 892.38 mg; Żelazo: 12.66 mg; Potas: 4083.19 mg; Sól: 18.12 g; Fosfor: 1788.52 mg; Witamina D: 4.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1996.42 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 107.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; suma cukrów prostych: 69.82 g;			
czwartek 2024-01-18		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 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,), Sos jarzynowy 80 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 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml ,jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1831.26 kcal; Białko ogółem: 60.5 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; Wapń: 216.32 mg; Żelazo: 10.31 mg; Potas: 3261.93 mg; Sól: 15.26 g; Fosfor: 969.61 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3350.47 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 99.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; suma cukrów prostych: 71.62 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2337.66 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 56.08 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; Wapń: 770.52 mg; Żelazo: 11.19 mg; Potas: 4058.47 mg; Sól: 15.59 g; Fosfor: 1374.37 mg; Witamina D: 4.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3896.91 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 119.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.4 g; Błonnik pokarmowy: 31.4 g; suma cukrów prostych: 92.36 g;

piątek 2024-01-19**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg z koncentratem pomidorowym DZ . 40 g (**MLE,**), zielona pietruszka 1 g , pomidory 40 g , Zacierka 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,**), Pulpet rybny DZ 60 g (**GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,**), Sos grecki DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g (**MLE,**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
Podwieczorek:
jogurt truskawkowy 150 g (**MLE,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (**JAJ, MLE,**), kielb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 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,**), pomidory 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1925.52 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; Wapń: 800.26 mg; Żelazo: 8.79 mg; Potas: 3506.37 mg; Sól: 13.44 g; Fosfor: 1199.4 mg; Witamina D: 1.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2940.03 ug; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 114.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; suma cukrów prostych: 81.86 g;

piątek 2024-01-19**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (**MLE,**), pomidory 50 g ,

Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpet rybny 80 g (**GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,**), Sos grecki 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , 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,**), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (**JAJ,**), kielb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 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,**), pomidory 40 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1943.55 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 36.4 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; Wapń: 314.48 mg; Żelazo: 10.17 mg; Potas: 3430.62 mg; Sól: 15.14 g; Fosfor: 1007.55 mg; Witamina D: 2.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3648.39 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 115.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; suma cukrów prostych: 76.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19		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,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1859.95 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; Wapń: 568.4 mg; Żelazo: 10.61 mg; Potas: 3893.92 mg; Sól: 15.39 g; Fosfor: 1197.69 mg; Witamina D: 2.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3677.73 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 124.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.7 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; suma cukrów prostych: 29.64 g;			
piątek 2024-01-19		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z marchwi i chrzanu. 150 g (MLE,), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1874.15 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 48.06 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; Wapń: 678.16 mg; Żelazo: 13.71 mg; Potas: 4370.61 mg; Sól: 16.23 g; Fosfor: 1470.92 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4228.44 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 141.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.85 g; Błonnik pokarmowy: 45.76 g; suma cukrów prostych: 32.28 g;			
piątek 2024-01-19		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,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1855.2 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Wapń: 315.29 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 3685.62 mg; Sól: 13.29 g; Fosfor: 937.64 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3761.7 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 140.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; suma cukrów prostych: 26.38 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 50 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny-nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1937.55 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; Wapń: 309.07 mg; Żelazo: 9.6 mg; Potas: 3277.77 mg; Sól: 13.27 g; Fosfor: 914.07 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3749.06 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 115.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.6 g; suma cukrów prostych: 75.66 g;			
piątek 2024-01-19		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny(2.00 porcje) 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2536.84 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 400.01 g; Wapń: 978.55 mg; Żelazo: 11.88 mg; Potas: 4358.64 mg; Sól: 16.49 g; Fosfor: 1550.77 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3949.07 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 134.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; suma cukrów prostych: 92.55 g;			
piątek 2024-01-19		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2031.64 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 44.51 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Wapń: 267 mg; Żelazo: 10.23 mg; Potas: 3591.52 mg; Sól: 15.21 g; Fosfor: 1062.76 mg; Witamina D: 3.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3707.94 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 111.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; suma cukrów prostych: 74.57 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2273.99 kcal; Białko ogółem: 84.7 g; Tłuszcz: 67.26 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; Wapń: 665.21 mg; Żelazo: 11.8 mg; Potas: 4094.97 mg; Sól: 15.1 g; Fosfor: 1351.54 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1176.82 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 99.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; suma cukrów prostych: 74.33 g;

sobota 2024-01-20**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Zupa wiejska DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Roladka drobiowa faszerowa jarzynami DZ 80 g (**GLU, MLE,**), Sos koperkowy DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażne DZ 100 g (**GLU, MLE,**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

Podwieczorek:

sok kubaś 300 ml ,

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem DZ 50 g (**SOJ, MLE,**), 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: 1929.85 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 301.3 g; Wapń: 565.2 mg; Żelazo: 9.77 mg; Potas: 3769.99 mg; Sól: 12.9 g; Fosfor: 1101.46 mg; Witamina D: .93 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2801.51 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 95.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.1 g; suma cukrów prostych: 84.31 g;

sobota 2024-01-20**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Zupa wiejska 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (**GLU,**), Sos koperkowy. 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (**GLU,**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , 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: 1724.61 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 296.8 g; Wapń: 236.49 mg; Żelazo: 10.86 mg; Potas: 3474 mg; Sól: 14.08 g; Fosfor: 1055.72 mg; Witamina D: 2.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 912.41 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 95.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; suma cukrów prostych: 58.7 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-20		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>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Zupa wiejska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (<i>GLU,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (<i>GLU,</i>), 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>), twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1725.61 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; Wapń: 496.93 mg; Żelazo: 11.45 mg; Potas: 3968.84 mg; Sól: 14.32 g; Fosfor: 1251.86 mg; Witamina D: 2.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 942.25 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 110.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.3 g; suma cukrów prostych: 31.71 g;			
sobota 2024-01-20		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>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Zupa wiejska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (<i>GLU, MLE,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Mizeria ze śmietaną dodatek do drugiego dania. 80 g (<i>MLE,</i>), 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>), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g (<i>SOJ, MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1909.47 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 61.46 g; Węglowodany ogółem: 265.1 g; Wapń: 547.96 mg; Żelazo: 14.18 mg; Potas: 4314.59 mg; Sól: 14.79 g; Fosfor: 1452.55 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1157.83 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 116.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; suma cukrów prostych: 33.98 g;			
sobota 2024-01-20		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>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Zupa wiejska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g (<i>GLU,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2046.09 kcal; Białko ogółem: 67.97 g; Tłuszcz: 49.88 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; Wapń: 243.33 mg; Żelazo: 13.41 mg; Potas: 4318.03 mg; Sól: 16.66 g; Fosfor: 1037.87 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1485.52 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 157.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; suma cukrów prostych: 29.43 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-20		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g (GLU,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami-nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2043.84 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; Wapń: 230.59 mg; Żelazo: 12.42 mg; Potas: 3878.64 mg; Sól: 16.64 g; Fosfor: 1008.3 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1472.38 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 126.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 59.16 g;			
sobota 2024-01-20		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2528.85 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 77.35 g; Węglowodany ogółem: 353 g; Wapń: 883.44 mg; Żelazo: 12.66 mg; Potas: 4777.83 mg; Sól: 15.43 g; Fosfor: 1710.81 mg; Witamina D: 3.76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1472.25 ug; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 119.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 75.21 g;			
sobota 2024-01-20		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami-nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2085.55 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 51.44 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; Wapń: 231.81 mg; Żelazo: 12.49 mg; Potas: 3948.44 mg; Sól: 16.66 g; Fosfor: 1051.74 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1489.74 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 126.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 59.17 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2159.62 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; Wapń: 705.53 mg; Żelazo: 9.75 mg; Potas: 3939.83 mg; Sól: 14.92 g; Fosfor: 1519.71 mg; Witamina D: 4.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2078.64 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 83.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.2 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; suma cukrów prostych: 76.41 g;</p>		
<p>niedziela 2024-01-21 Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</p>		
<p>Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR,),</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem DZ 250 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 , sałatka z selera i marchwi DZ. 100 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Ptasię mleczko DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),</p>	<p>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,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 30 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1866.18 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 57.91 g; Węglowodany ogółem: 259.54 g; Wapń: 880.88 mg; Żelazo: 7.46 mg; Potas: 3503.03 mg; Sól: 11.74 g; Fosfor: 1406.02 mg; Witamina D: 1.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1446.45 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 71.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.29 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; suma cukrów prostych: 89.88 g;</p>		
<p>niedziela 2024-01-21 Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</p>		
<p>herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),</p>	<p>Zupa pomidorowa 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 , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),</p>	<p>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,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1832.8 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; Wapń: 249.67 mg; Żelazo: 9.32 mg; Potas: 3337.66 mg; Sól: 14.51 g; Fosfor: 1191.03 mg; Witamina D: 2.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1860.52 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 79.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; suma cukrów prostych: 54.67 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-21		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,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa pomidorowa 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 , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1829.35 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 45.98 g; Węglowodany ogółem: 271.73 g; Wapń: 510.38 mg; Żelazo: 9.93 mg; Potas: 3842.24 mg; Sól: 14.76 g; Fosfor: 1387.83 mg; Witamina D: 3.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1890.65 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 95.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.6 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 25.9 g;			
niedziela 2024-01-21		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.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,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa pomidorowa 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 z selera i marchwi. 150 g (MLE,), Bukiet jarzyn- jako druga 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2064.74 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 272.15 g; Wapń: 1009.88 mg; Żelazo: 13.12 mg; Potas: 4884.49 mg; Sól: 15.06 g; Fosfor: 1962.63 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2686.64 ug; Witamina B6: 3.1 mg; Witamina C: 114.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.6 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; suma cukrów prostych: 45.9 g;			
niedziela 2024-01-21		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,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa pomidorowa 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 , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2150.27 kcal; Białko ogółem: 64.5 g; Tłuszcz: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; Wapń: 231.28 mg; Żelazo: 10.74 mg; Potas: 3711.71 mg; Sól: 15.63 g; Fosfor: 1060 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2480.45 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 116.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; suma cukrów prostych: 23.15 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-21		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa pomidorowa 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 , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2152.47 kcal; Białko ogółem: 63.16 g; Tłuszcz: 57.29 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; Wapń: 218.27 mg; Żelazo: 9.73 mg; Potas: 3262.58 mg; Sól: 15.61 g; Fosfor: 1029.77 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2467.02 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 85.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; suma cukrów prostych: 54.66 g;			
niedziela 2024-01-21		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa pomidorowa 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 , Sałatka z selera i marchwi. 150 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2251.12 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 66.79 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; Wapń: 906.53 mg; Żelazo: 10.05 mg; Potas: 4208.33 mg; Sól: 15.09 g; Fosfor: 1665.21 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2107.14 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 98.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; suma cukrów prostych: 76.41 g;			
niedziela 2024-01-21		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa pomidorowa 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 , Sałatka z selera i marchwi. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2287.63 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 65.79 g; Węglowodany ogółem: 354 g; Wapń: 228.64 mg; Żelazo: 10.37 mg; Potas: 3534.38 mg; Sól: 15.8 g; Fosfor: 1196.36 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2545.09 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 86.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; suma cukrów prostych: 54.87 g;			

Jadłospisy dla oddziałów