

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 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,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2377.76 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 60.6 g; Węglowodany ogółem: 370.49 g; Wapń: 748.13 mg; Żelazo: 11.43 mg; Potas: 3643.79 mg; Sól: 15.34 g; Fosfor: 1566.38 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3220.71 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 65.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 72.26 g;			
poniedziałek 2024-01-22		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy DZ. 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: biszkopity 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,), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1933.57 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 296.04 g; Wapń: 582.85 mg; Żelazo: 8.74 mg; Potas: 2796.32 mg; Sól: 12.95 g; Fosfor: 1206.6 mg; Witamina D: 1.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2328.27 ug; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 53.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.1 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; suma cukrów prostych: 72.62 g;			
poniedziałek 2024-01-22		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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 , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1893.16 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; Wapń: 250.77 mg; Żelazo: 10.43 mg; Potas: 2946.05 mg; Sól: 14.88 g; Fosfor: 1164.5 mg; Witamina D: 2.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2964.68 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 61.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; suma cukrów prostych: 54.01 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i>), Klopsik drobiowy. 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> <i>GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), Marchew gotowana. 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,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1894.16 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 309.3 g; Wapń: 511.21 mg; Żelazo: 11.02 mg; Potas: 3440.89 mg; Sól: 15.13 g; Fosfor: 1360.64 mg; Witamina D: 2.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2994.52 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 76.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; suma cukrów prostych: 27.02 g;			
poniedziałek 2024-01-22		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i>), Klopsik drobiowy. 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> <i>GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), 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>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU,</i> <i>SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1953.5 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 55.63 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; Wapń: 610.52 mg; Żelazo: 13.59 mg; Potas: 3706.71 mg; Sól: 17.16 g; Fosfor: 1636.41 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2218.41 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 81.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g; suma cukrów prostych: 30.47 g;			
poniedziałek 2024-01-22		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i>), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> <i>GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), 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,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Galaretką jarska. 150 g (<i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1904.41 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; Wapń: 244.59 mg; Żelazo: 11.69 mg; Potas: 3539.22 mg; Sól: 13.52 g; Fosfor: 923.91 mg; Witamina D: 2.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3757.04 ug; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 205.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.88 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; suma cukrów prostych: 28.83 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22		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,), sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1902.16 kcal; Białko ogółem: 54.48 g; Tłuszcz: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; Wapń: 231.85 mg; Żelazo: 10.7 mg; Potas: 3099.83 mg; Sól: 13.5 g; Fosfor: 894.34 mg; Witamina D: 2.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3743.9 ug; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 175.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.2 g; suma cukrów prostych: 58.56 g;			
poniedziałek 2024-01-22		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy.(2.00 porcje) 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), pomidory 50 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,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2614.17 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 65.01 g; Węglowodany ogółem: 393.59 g; Wapń: 962.73 mg; Żelazo: 12.51 mg; Potas: 4266.3 mg; Sól: 16.39 g; Fosfor: 1938.57 mg; Witamina D: 3.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3288.2 ug; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 82.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.1 g; suma cukrów prostych: 72.5 g;			
poniedziałek 2024-01-22		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), pomidory 50 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,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2003.42 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; Wapń: 247.94 mg; Żelazo: 11.42 mg; Potas: 3263.04 mg; Sól: 15.05 g; Fosfor: 1113.06 mg; Witamina D: 3.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3860.85 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 88.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; suma cukrów prostych: 54.84 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2133.18 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 59.84 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; Wapń: 616.81 mg; Żelazo: 11.19 mg; Potas: 3625.84 mg; Sól: 15.13 g; Fosfor: 1354.28 mg; Witamina D: 3.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1088.38 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 84.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; suma cukrów prostych: 72.03 g;

wtorek 2024-01-23**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Zupa ryżowa DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki drobiowe w sosie pomidorowym DZ. 80 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

Podwieczorek:

Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną DZ 50 g (**SOJ, MLE,**), pomidory 40 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 40 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 30 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1745.89 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 51.62 g; Węglowodany ogółem: 259.9 g; Wapń: 489.52 mg; Żelazo: 8.57 mg; Potas: 2957.4 mg; Sól: 12.69 g; Fosfor: 1051.9 mg; Witamina D: .78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 891.08 ug; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 76.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g; suma cukrów prostych: 76.1 g;

wtorek 2024-01-23**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Zupa ryżowa. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki drobiowe w sosie pomidorowym 100 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1685.81 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; Wapń: 222.08 mg; Żelazo: 9.6 mg; Potas: 2995.27 mg; Sól: 14.14 g; Fosfor: 1008.53 mg; Witamina D: 2.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 912.23 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 80.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8 g; Błonnik pokarmowy: 22.7 g; suma cukrów prostych: 57.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-23		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie pomidorowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), 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 , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1686.81 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; Wapń: 482.52 mg; Żelazo: 10.19 mg; Potas: 3490.11 mg; Sól: 14.39 g; Fosfor: 1204.67 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 942.07 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; suma cukrów prostych: 30.91 g;			
wtorek 2024-01-23		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie pomidorowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), 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,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1777.06 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 51.8 g; Węglowodany ogółem: 254.71 g; Wapń: 482.99 mg; Żelazo: 13.07 mg; Potas: 3824.09 mg; Sól: 14.84 g; Fosfor: 1373.07 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1044.2 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 129.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.1 g; suma cukrów prostych: 31.24 g;			
wtorek 2024-01-23		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki drobiowe w sosie pomidorowym- nerkowa. 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1935.81 kcal; Białko ogółem: 62.35 g; Tłuszcz: 44.92 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; Wapń: 225.03 mg; Żelazo: 12.01 mg; Potas: 3761.68 mg; Sól: 16.69 g; Fosfor: 944.27 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1421.52 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 140.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.5 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; suma cukrów prostych: 28.58 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-23		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki drobiowe w sosie pomidorowym- nerkowa. 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1933.56 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; Wapń: 212.29 mg; Żelazo: 11.02 mg; Potas: 3322.29 mg; Sól: 16.67 g; Fosfor: 914.7 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1408.38 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 110.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.4 g; suma cukrów prostych: 58.31 g;			
wtorek 2024-01-23		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie pomidorowym(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2327.96 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 63.32 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; Wapń: 834.35 mg; Żelazo: 12.13 mg; Potas: 4323.85 mg; Sól: 16.05 g; Fosfor: 1709.52 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1283.89 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 105.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; suma cukrów prostych: 72.6 g;			
wtorek 2024-01-23		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie pomidorowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1979.49 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; Wapń: 214.63 mg; Żelazo: 11.19 mg; Potas: 3464.19 mg; Sól: 16.72 g; Fosfor: 1003.11 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1410.54 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 110.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; suma cukrów prostych: 58.32 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-24		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops pieczony z mięsa drobiowo- wołowego.. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z marchwi i jabłka. 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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), twaróg półtłusty 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1799.63 kcal; Białko ogółem: 85.7 g; Tłuszcz: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 284.38 g; Wapń: 476.76 mg; Żelazo: 10.22 mg; Potas: 3603.33 mg; Sól: 15.07 g; Fosfor: 1281.88 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2623.87 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 85.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; suma cukrów prostych: 25.65 g;			
środa 2024-01-24		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops pieczony z mięsa drobiowo- wołowego.. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kiszzonej kapusty. 150 g , Fasolka szparagowa z wody 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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1861.08 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 264.17 g; Wapń: 573.36 mg; Żelazo: 13.23 mg; Potas: 3935.83 mg; Sól: 15.33 g; Fosfor: 1528.24 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 986.34 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 110.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.7 g; suma cukrów prostych: 26.96 g;			
środa 2024-01-24		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops pieczony z mięsa drobiowo- wołowego.. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Surówka 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,), Ryż z jabłkami b/cukru. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2062.38 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; Wapń: 192.69 mg; Żelazo: 10.08 mg; Potas: 3597.23 mg; Sól: 12.36 g; Fosfor: 929.78 mg; Witamina D: 2.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2609.57 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 199.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.97 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; suma cukrów prostych: 30.24 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-24		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,), sałata zielona 15 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops pieczony z mięsa drobiowo-wołowego.. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Surówka 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,), Ryż z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2108.73 kcal; Białko ogółem: 60.51 g; Tłuszcz: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 387.81 g; Wapń: 180.07 mg; Żelazo: 9.09 mg; Potas: 3158.08 mg; Sól: 12.34 g; Fosfor: 900.21 mg; Witamina D: 2.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2596.43 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 169.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; suma cukrów prostych: 71.95 g;			
środa 2024-01-24		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,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops pieczony z mięsa drobiowo-wołowego..(2.00 porcje) 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Surówka 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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2492.71 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 67.11 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; Wapń: 885.92 mg; Żelazo: 11.7 mg; Potas: 4321.6 mg; Sól: 15.72 g; Fosfor: 1803.44 mg; Witamina D: 3.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2868.35 ug; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 89.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 71.7 g;			
środa 2024-01-24		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,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops pieczony z mięsa drobiowo-wołowego.. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Surówka 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,), polędwica z ind 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1856.19 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 43.86 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; Wapń: 179.32 mg; Żelazo: 9.64 mg; Potas: 3129.9 mg; Sól: 15.17 g; Fosfor: 1031.39 mg; Witamina D: 3.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2691.33 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 70.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.2 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; suma cukrów prostych: 53.49 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2304.71 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 320.1 g; Wapń: 625.38 mg; Żelazo: 11.63 mg; Potas: 3648.61 mg; Sól: 16.62 g; Fosfor: 1378.46 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1820.58 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 96.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; suma cukrów prostych: 69.65 g;</p>		
<p>czwartek 2024-01-25 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,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, MLE,),</p>	<p>Zupa górską DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany. 65 g , Sos jarzynowy DZ 60 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Budyń na mleku w proszku 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,), 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,), szynka got. wieprz. 30 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2018.76 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; Wapń: 822.33 mg; Żelazo: 9.21 mg; Potas: 3443.76 mg; Sól: 13.92 g; Fosfor: 1308.18 mg; Witamina D: 1.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1608.94 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 88.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; suma cukrów prostych: 86.14 g;</p>		
<p>czwartek 2024-01-25 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 sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,</p>	<p>Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 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,), Filet drobiowy gotowany. 60 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 ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1658.36 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; Wapń: 178.58 mg; Żelazo: 9.97 mg; Potas: 3155.13 mg; Sól: 13.78 g; Fosfor: 1134.61 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1567.21 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 88.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; suma cukrów prostych: 49.87 g;</p>		
<p>czwartek 2024-01-25 Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i</p>		
<p>Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,</p>	<p>Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),</p>	<p>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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1681.66 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 33.5 g; Węglowodany ogółem: 267.85 g; Wapń: 218.98 mg; Żelazo: 10.92 mg; Potas: 3448.65 mg; Sól: 14.16 g; Fosfor: 1247.8 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1601.29 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 102.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.6 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; suma cukrów prostych: 15.64 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-25		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Buraczki z wody jako II jarzyna 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,), 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1970.96 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 71.03 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; Wapń: 308.73 mg; Żelazo: 15.84 mg; Potas: 3879.91 mg; Sól: 16.52 g; Fosfor: 1416.3 mg; Witamina D: 4.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1783.69 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 114.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; suma cukrów prostych: 27.21 g;			
czwartek 2024-01-25		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,), połędwica 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,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , 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,), Zapiekanka ziemniaczana nerkowa. 300 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: 1922.14 kcal; Białko ogółem: 60.6 g; Tłuszcz: 49.1 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; Wapń: 209.05 mg; Żelazo: 11.88 mg; Potas: 4364.46 mg; Sól: 13.78 g; Fosfor: 1094.05 mg; Witamina D: 3.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1993.63 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 153.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.3 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; suma cukrów prostych: 22.27 g;			
czwartek 2024-01-25		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,), połędwica 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,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Zapiekanka ziemniaczana nerkowa. 300 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: 1919.89 kcal; Białko ogółem: 59.29 g; Tłuszcz: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 319.25 g; Wapń: 196.31 mg; Żelazo: 10.89 mg; Potas: 3925.07 mg; Sól: 13.76 g; Fosfor: 1064.48 mg; Witamina D: 3.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1980.49 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 123.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; suma cukrów prostych: 52 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-25		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 , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany(2.00 porcje) 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 200 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 , 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: 2505.66 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 335.9 g; Wapń: 902.56 mg; Żelazo: 12.64 mg; Potas: 4247.13 mg; Sól: 16.94 g; Fosfor: 1699.76 mg; Witamina D: 4.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1858.58 ug; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 115.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; suma cukrów prostych: 69.65 g;		
czwartek 2024-01-25		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,), 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,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, 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: 2003.29 kcal; Białko ogółem: 68.2 g; Tłuszcz: 68.83 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; Wapń: 184.85 mg; Żelazo: 10.99 mg; Potas: 3047.03 mg; Sól: 16.25 g; Fosfor: 1037.01 mg; Witamina D: 4.16 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1720.86 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 91.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; suma cukrów prostych: 51.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,), kielbasa żywiecka dr 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: 2266.92 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 53.81 g; Węglowodany ogółem: 367.07 g; Wapń: 756.37 mg; Żelazo: 10.5 mg; Potas: 3796.32 mg; Sól: 15.18 g; Fosfor: 1386.29 mg; Witamina D: 3.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1727.62 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 102.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; suma cukrów prostych: 96.44 g;

piątek 2024-01-26**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,), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną DZ 40 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 40 g ,	Krupnik DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny DZ 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Herbatniki petititki 25 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta DZ 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,), kielbasa żywiecka dr 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: 1963.55 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 312.6 g; Wapń: 660.75 mg; Żelazo: 8.07 mg; Potas: 3095.55 mg; Sól: 12.82 g; Fosfor: 1120.16 mg; Witamina D: 1.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1212.76 ug; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 85.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 22 g; suma cukrów prostych: 88.77 g;

piątek 2024-01-26**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,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 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 z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), kielbasa żywiecka dr 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: 1922.1 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; Wapń: 249.51 mg; Żelazo: 10.05 mg; Potas: 3134.15 mg; Sól: 14.72 g; Fosfor: 1021.01 mg; Witamina D: 2.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1504.7 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 97.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; suma cukrów prostych: 73.02 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-26		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>), twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny. 80 g (<i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1838.5 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; Wapń: 503.43 mg; Żelazo: 10.49 mg; Potas: 3597.45 mg; Sól: 14.96 g; Fosfor: 1211.15 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1534.04 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 107.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; suma cukrów prostych: 26.48 g;			
piątek 2024-01-26		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny. 80 g (<i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2100.4 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; Wapń: 1050.7 mg; Żelazo: 13.44 mg; Potas: 4523.29 mg; Sól: 15.24 g; Fosfor: 1765.3 mg; Witamina D: 3.94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3235.89 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 134.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.03 g; suma cukrów prostych: 46.3 g;			
piątek 2024-01-26		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny- nerkowa. 60 g (<i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1875.38 kcal; Białko ogółem: 64.99 g; Tłuszcz: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; Wapń: 253.08 mg; Żelazo: 10.02 mg; Potas: 3390.23 mg; Sól: 13.55 g; Fosfor: 957.15 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1627.05 ug; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 122.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; suma cukrów prostych: 23.77 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-26		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,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops 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 selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), 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: 1957.73 kcal; Białko ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; Wapń: 246.86 mg; Żelazo: 9.18 mg; Potas: 2982.38 mg; Sól: 13.53 g; Fosfor: 933.58 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1614.41 ug; Witamina B6: 2.1 mg; Witamina C: 97.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; suma cukrów prostych: 73.05 g;			
piątek 2024-01-26		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,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops 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 selera i jabłka. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,), kielbasa żywiecka dr 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: 2466.1 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 58.12 g; Węglowodany ogółem: 389.85 g; Wapń: 964.25 mg; Żelazo: 11.19 mg; Potas: 4096.49 mg; Sól: 15.59 g; Fosfor: 1562.65 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1779.78 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 117.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 96.63 g;			
piątek 2024-01-26		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,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , dżem niskosłodzony 50 g , pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), kielbasa żywiecka dr 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: 2015.04 kcal; Białko ogółem: 79.7 g; Tłuszcz: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; Wapń: 204.78 mg; Żelazo: 10.2 mg; Potas: 3348.65 mg; Sól: 14.79 g; Fosfor: 1079.92 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1593 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 96.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; suma cukrów prostych: 71.45 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa		
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 50 g (GLU, JAJ, SOJ,), chleb graham 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), pieczeń węd 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL,), Papryka konserwowa 50 g (GOR,), Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa grochowa z ziemniakami 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,), Ćwikła. 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 twarogu i konserwy rybnej w sosie pomidorowym z zieloną cebulką 60 g (RYB, SOJ, MLE,), ogórek świeży 50 g , Posiłek 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: 2558.74 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 388.12 g; Wapń: 734.55 mg; Żelazo: 15.61 mg; Potas: 4030.01 mg; Sól: 14.92 g; Fosfor: 1755.1 mg; Witamina D: 5.76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1125.29 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 112.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 73.67 g;		
sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci		
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), pieczeń węd 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL,), Papryka konserwowa DZ 40 g (GOR,), Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa grochowa z ziemniakami 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,), Ćwikła DZ 100 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Galaretka owocowa DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i konserwy rybnej w sosie pomidorowym z zieloną cebulką DZ 50 g (RYB, SOJ, MLE,), ogórek świeży 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), pomidory 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1995.84 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; Wapń: 592.49 mg; Żelazo: 11.83 mg; Potas: 2981.83 mg; Sól: 13.26 g; Fosfor: 1275.33 mg; Witamina D: 2.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 814.06 ug; Witamina B6: 1.57 mg; Witamina C: 86.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; Błonnik pokarmowy: 26 g; suma cukrów prostych: 68.72 g;		
sobota 2024-01-27 Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna		

Jadłospisy dla oddziałów

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 , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	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,), 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,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek 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: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 66.43 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; Wapń: 680.47 mg; Żelazo: 12.61 mg; Potas: 3725.07 mg; Sól: 15.27 g; Fosfor: 1484.16 mg; Witamina D: 3.82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.15 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 79.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; suma cukrów prostych: 73.95 g;

sobota 2024-01-27**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 , 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,), Buraczki zasmażne DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Galaretka owocowa DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), pomidory 30 g ,
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1837.98 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 53.81 g; Węglowodany ogółem: 274.17 g; Wapń: 531.84 mg; Żelazo: 8.84 mg; Potas: 2612.78 mg; Sól: 12.85 g; Fosfor: 1086.6 mg; Witamina D: .99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 842.91 ug; Witamina B6: 1.55 mg; Witamina C: 57.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; Błonnik pokarmowy: 19.3 g; suma cukrów prostych: 66.03 g;

sobota 2024-01-27**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 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,), 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 z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1912.08 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Wapń: 240.84 mg; Żelazo: 11.65 mg; Potas: 3095.03 mg; Sól: 14.87 g; Fosfor: 1123.62 mg; Witamina D: 2.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 753.95 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 75.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 58.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-27		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: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	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>), Buraczki zasmażane. 150 g (<i>GLU,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1913.08 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; Wapń: 501.28 mg; Żelazo: 12.24 mg; Potas: 3589.87 mg; Sól: 15.12 g; Fosfor: 1319.76 mg; Witamina D: 2.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 783.79 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 90.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 31.16 g;			
sobota 2024-01-27		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: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	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>), Ćwikła. 150 g (<i>MLE,</i>), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), twaróg z konc. pomid. 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>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1932.86 kcal; Białko ogółem: 84.3 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; Wapń: 529.74 mg; Żelazo: 14.13 mg; Potas: 3820.42 mg; Sól: 14.9 g; Fosfor: 1551.85 mg; Witamina D: 3.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 943.44 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 126.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g; suma cukrów prostych: 30.43 g;			
sobota 2024-01-27		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 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>), 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 ryżowa- nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1963.32 kcal; Białko ogółem: 58.52 g; Tłuszcz: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; Wapń: 451.97 mg; Żelazo: 11.29 mg; Potas: 3453.53 mg; Sól: 15 g; Fosfor: 1045.93 mg; Witamina D: 2.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1119.35 ug; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 177.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 35.29 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-27		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 ziemniaczana 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,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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 ryżowa- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1961.07 kcal; Białko ogółem: 57.21 g; Tłuszcz: 40.2 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; Wapń: 439.23 mg; Żelazo: 10.3 mg; Potas: 3014.14 mg; Sól: 14.98 g; Fosfor: 1016.36 mg; Witamina D: 2.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.21 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 147.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; suma cukrów prostych: 65.02 g;			
sobota 2024-01-27		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 , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa ziemniaczana 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,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), 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: 2649.88 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 71.45 g; Węglowodany ogółem: 387.03 g; Wapń: 892.18 mg; Żelazo: 14.15 mg; Potas: 4340.56 mg; Sól: 16.29 g; Fosfor: 1847.38 mg; Witamina D: 4.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1108.3 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 94.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; suma cukrów prostych: 74.12 g;			
sobota 2024-01-27		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 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,), 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 ryżowa- nerkowa. 350 ml (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,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2108.62 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 349.7 g; Wapń: 206.18 mg; Żelazo: 12.06 mg; Potas: 3150.29 mg; Sól: 16.71 g; Fosfor: 1053.16 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1249.81 ug; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 80.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 57.55 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2246.57 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 70.06 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; Wapń: 630.61 mg; Żelazo: 10.38 mg; Potas: 3689.1 mg; Sól: 15.25 g; Fosfor: 1413.36 mg; Witamina D: 4.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3010.32 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 83.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; suma cukrów prostych: 67.31 g;</p>		
<p>niedziela 2024-01-28 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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),</p>	<p>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 , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: jogurt truskawkowy 150 g (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,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 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 ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1840.99 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; Wapń: 695.38 mg; Żelazo: 8.09 mg; Potas: 3220.44 mg; Sól: 13.52 g; Fosfor: 1232.83 mg; Witamina D: 1.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2201.5 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 86.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.84 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; suma cukrów prostych: 61.98 g;</p>		
<p>niedziela 2024-01-28 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,), pomidory 50 g ,</p>	<p>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 , sałatka z marchwi i jabłka 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 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1798.56 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 42.3 g; Węglowodany ogółem: 279.03 g; Wapń: 227.95 mg; Żelazo: 9.14 mg; Potas: 3091.32 mg; Sól: 14.21 g; Fosfor: 1122.04 mg; Witamina D: 3.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2783.67 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 78.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; suma cukrów prostych: 52.99 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-28		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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: 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. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1795.11 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; Wapń: 488.66 mg; Żelazo: 9.75 mg; Potas: 3595.9 mg; Sól: 14.45 g; Fosfor: 1318.84 mg; Witamina D: 3.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2813.8 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 94.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; suma cukrów prostych: 24.22 g;			
niedziela 2024-01-28		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: 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. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka wielowarzywna. 150 g (GOR,), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1908.23 kcal; Białko ogółem: 84.8 g; Tłuszcz: 65.73 g; Węglowodany ogółem: 249.82 g; Wapń: 553.61 mg; Żelazo: 12.95 mg; Potas: 3955.4 mg; Sól: 14.91 g; Fosfor: 1520.67 mg; Witamina D: 4.11 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1491.92 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 152.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.36 g; suma cukrów prostych: 23.51 g;			
niedziela 2024-01-28		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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: 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 , sałatka z marchwi i jabłka 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,), Galaretką 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1741.43 kcal; Białko ogółem: 63 g; Tłuszcz: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 284.91 g; Wapń: 225.78 mg; Żelazo: 10.47 mg; Potas: 3581.37 mg; Sól: 14.2 g; Fosfor: 933.39 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3576.88 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 134.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 22.08 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-28		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,), 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 , sałatka z marchwi i jabłka 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1743.63 kcal; Białko ogółem: 61.66 g; Tłuszcz: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; Wapń: 212.77 mg; Żelazo: 9.46 mg; Potas: 3132.24 mg; Sól: 14.18 g; Fosfor: 903.16 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3563.45 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 103.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; suma cukrów prostych: 53.59 g;		
niedziela 2024-01-28		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 , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, 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 , sałatka z marchwi i jabłka 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2338.07 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 72.31 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; Wapń: 831.61 mg; Żelazo: 10.68 mg; Potas: 3957.6 mg; Sól: 15.43 g; Fosfor: 1558.86 mg; Witamina D: 4.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3038.82 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 97.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.4 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; suma cukrów prostych: 67.31 g;		
niedziela 2024-01-28		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	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 , sałatka z marchwi i jabłka 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1878.79 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 50.63 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; Wapń: 223.14 mg; Żelazo: 10.1 mg; Potas: 3404.04 mg; Sól: 14.37 g; Fosfor: 1069.75 mg; Witamina D: 4.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3641.52 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 104.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 53.8 g;		

Jadłospisy dla oddziałów