

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		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,), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 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,), 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,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2133.15 kcal; Białko ogółem: 83.1 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; Wapń: 635.94 mg; Żelazo: 10.73 mg; Potas: 3672.06 mg; Sól: 15.08 g; Fosfor: 1444.2 mg; Witamina D: 3.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3291.16 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 76.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; suma cukrów prostych: 66.37 g;			
poniedziałek 2024-02-12		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,), pomidory 40 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,),	Zupa górską DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki drobiowe w sosie koperkowym DZ. 80 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: Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), 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,), polędwica sop.wp 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 30 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1886.02 kcal; Białko ogółem: 72.3 g; Tłuszcz: 57.4 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; Wapń: 817.66 mg; Żelazo: 8.32 mg; Potas: 3346.73 mg; Sól: 12.93 g; Fosfor: 1339.38 mg; Witamina D: .94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2383.52 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 68.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.66 g; suma cukrów prostych: 82.62 g;			
poniedziałek 2024-02-12		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,), pomidory 50 g ,	Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 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,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1677.4 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 282.01 g; Wapń: 234.12 mg; Żelazo: 9.85 mg; Potas: 3082.05 mg; Sól: 14.09 g; Fosfor: 1153.58 mg; Witamina D: 2.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3072.44 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 71.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; suma cukrów prostych: 51.72 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		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: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1678.4 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 269.66 g; Wapń: 494.56 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 3576.89 mg; Sól: 14.33 g; Fosfor: 1349.72 mg; Witamina D: 2.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3102.28 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 86.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; suma cukrów prostych: 24.73 g;			
poniedziałek 2024-02-12		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: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g (JAJ, MLE, GOR,), Marchew z wody dodatek do II dania 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 koperkiem 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek 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: 1765.67 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 247.94 g; Wapń: 538.82 mg; Żelazo: 13.92 mg; Potas: 3957.13 mg; Sól: 14.73 g; Fosfor: 1552.84 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2687.61 ug; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 108.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.1 g; suma cukrów prostych: 26.3 g;			
poniedziałek 2024-02-12		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 góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki drobiowe w sosie koperkowym nerkowa 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), 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,), Makaron z jabłkami b/c. 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,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2017.93 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 47.91 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Wapń: 210.34 mg; Żelazo: 11.86 mg; Potas: 3613.79 mg; Sól: 14.05 g; Fosfor: 1050.94 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3265.77 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 115.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; suma cukrów prostych: 24.86 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		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 góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki drobiowe w sosie koperkowym nerkowa 60 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,), Makaron z jabłkami. 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,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2028.63 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; Wapń: 197.07 mg; Żelazo: 10.82 mg; Potas: 3154.94 mg; Sól: 14.03 g; Fosfor: 1020.06 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3252.05 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 83.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.12 g; Błonnik pokarmowy: 30 g; suma cukrów prostych: 59.12 g;		
poniedziałek 2024-02-12		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 , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym.(2.00 porcje) 100 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,), 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,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2337.23 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; Wapń: 857.57 mg; Żelazo: 11.54 mg; Potas: 4292.26 mg; Sól: 15.98 g; Fosfor: 1797.91 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3361.03 ug; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 92.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 66.93 g;		
poniedziałek 2024-02-12		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 góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 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,), Makaron z jabłkami. 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,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; Wapń: 198.87 mg; Żelazo: 10.96 mg; Potas: 3293.54 mg; Sól: 14.08 g; Fosfor: 1106.46 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3254.21 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 83.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.22 g; Błonnik pokarmowy: 30 g; suma cukrów prostych: 59.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. 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 ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpety drobiowe. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), południca z ind 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 30 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1739.5 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 32.2 g; Węglowodany ogółem: 283.59 g; Wapń: 482.8 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 3485.39 mg; Sól: 14.88 g; Fosfor: 1254.94 mg; Witamina D: 2.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 891.09 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 88.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; suma cukrów prostych: 26.25 g;			
wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. 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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek ze śmietaną. 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpety drobiowe. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , 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,), południca z ind 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: 1828.36 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 264.29 g; Wapń: 564.87 mg; Żelazo: 12.88 mg; Potas: 3828.42 mg; Sól: 14.76 g; Fosfor: 1566.74 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1205.1 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 113.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; suma cukrów prostych: 27.59 g;			
wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. węglow. białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 0 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 ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet drobiowy- nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1910.91 kcal; Białko ogółem: 54.1 g; Tłuszcz: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 354.1 g; Wapń: 260.35 mg; Żelazo: 12.28 mg; Potas: 4232.95 mg; Sól: 15.14 g; Fosfor: 889.15 mg; Witamina D: 2.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3024 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 161.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; suma cukrów prostych: 49.68 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR), pomidory 50 g , herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ), Pulpet drobiowy- nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1908.66 kcal; Białko ogółem: 52.79 g; Tłuszcz: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; Wapń: 247.61 mg; Żelazo: 11.29 mg; Potas: 3793.56 mg; Sól: 15.12 g; Fosfor: 859.58 mg; Witamina D: 2.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3010.86 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 131.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; suma cukrów prostych: 79.41 g;			
wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ), Pulpety drobiowe.(2.00 porcje) 60 g (GLU, JAJ, MLE), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR), jogurt truskawkowy 150 g (MLE),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), polędwica z ind 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: 2409.58 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 62.87 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; Wapń: 849.58 mg; Żelazo: 11.78 mg; Potas: 4265.96 mg; Sól: 15.14 g; Fosfor: 1675.24 mg; Witamina D: 3.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1178.58 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 105.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; suma cukrów prostych: 72.63 g;			
wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ), Pulpety drobiowe. 60 g (GLU, JAJ, MLE), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), polędwica z ind 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1748.54 kcal; Białko ogółem: 59.22 g; Tłuszcz: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; Wapń: 200.71 mg; Żelazo: 9.95 mg; Potas: 3534.05 mg; Sól: 13.68 g; Fosfor: 884.75 mg; Witamina D: 2.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2604.65 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 100.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; suma cukrów prostych: 77.45 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-02-14		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.an.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 ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 g	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Surówka z marchwi i jabłka. 150 g (MLE,), 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,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), sałata zielona 15 g	Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1917.53 kcal; Białko ogółem: 58.91 g; Tłuszcz: 50.61 g; Węglowodany ogółem: 313.73 g; Wapń: 843.6 mg; Żelazo: 12.12 mg; Potas: 3737.03 mg; Sól: 12.52 g; Fosfor: 1426.4 mg; Witamina D: 2.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3996.76 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 222.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.02 g; Błonnik pokarmowy: 49.04 g; suma cukrów prostych: 33.07 g;			
środa 2024-02-14		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , 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,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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 ,	Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1851.83 kcal; Białko ogółem: 48.56 g; Tłuszcz: 41 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; Wapń: 528.67 mg; Żelazo: 9.58 mg; Potas: 3537.46 mg; Sól: 11.8 g; Fosfor: 1021.9 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3900.28 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 203.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 41.77 g; suma cukrów prostych: 35.56 g;			
środa 2024-02-14		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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: sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1868.18 kcal; Białko ogółem: 47.85 g; Tłuszcz: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; Wapń: 506.95 mg; Żelazo: 9.64 mg; Potas: 3540.61 mg; Sól: 11.92 g; Fosfor: 999.83 mg; Witamina D: 2.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5685.64 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 123.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.98 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; suma cukrów prostych: 76.59 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-02-14		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , 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,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2399.98 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 55.97 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; Wapń: 1179.91 mg; Żelazo: 11.2 mg; Potas: 4749.65 mg; Sól: 12.6 g; Fosfor: 1699.22 mg; Witamina D: 2.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5853.08 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 142.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.39 g; Błonnik pokarmowy: 40.74 g; suma cukrów prostych: 93.34 g;		
środa 2024-02-14		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , miód naturalny 80 g , pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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: sok kubuś 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2043.92 kcal; Białko ogółem: 49.49 g; Tłuszcz: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 393 g; Wapń: 265.95 mg; Żelazo: 10.23 mg; Potas: 3525.93 mg; Sól: 11.81 g; Fosfor: 925.95 mg; Witamina D: 2.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5638.7 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 109.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 38.77 g; suma cukrów prostych: 76.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2330.02 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 80.71 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Wapń: 632.77 mg; Żelazo: 11.76 mg; Potas: 3688.64 mg; Sól: 16.1 g; Fosfor: 1351.91 mg; Witamina D: 4.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1431.1 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 91.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; suma cukrów prostych: 68.82 g;</p>		
<p>czwartek 2024-02-15 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 , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,),</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. DZ 60 g (GLU, MLE,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 30 g (SOJ,), pomidory 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1891.8 kcal; Białko ogółem: 68.91 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodany ogółem: 257.08 g; Wapń: 692.51 mg; Żelazo: 9.16 mg; Potas: 3220.87 mg; Sól: 12.27 g; Fosfor: 1180.36 mg; Witamina D: 1.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1037.22 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 93.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.46 g; suma cukrów prostych: 63 g;</p>		
<p>czwartek 2024-02-15 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 pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , 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,), Filet drobiowy gotowany. 60 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: 1704.17 kcal; Białko ogółem: 76.9 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 276.93 g; Wapń: 192.42 mg; Żelazo: 9.41 mg; Potas: 3152.56 mg; Sól: 13.28 g; Fosfor: 1038.31 mg; Witamina D: 2.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1200.23 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 83.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; suma cukrów prostych: 49.38 g;</p>		
<p>czwartek 2024-02-15 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,), zielony koperek 1 g ,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),</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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1744.45 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 37 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; Wapń: 481.72 mg; Żelazo: 10.07 mg; Potas: 3551.88 mg; Sól: 13.88 g; Fosfor: 1321.37 mg; Witamina D: 2.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1250.69 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 86.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 19.02 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-15		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,), połudwica 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,), zielony koperek 1 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Surówka wielowarzywna. 150 g (GOR,), 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2106 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 79.3 g; Węglowodany ogółem: 264.54 g; Wapń: 609.38 mg; Żelazo: 14.63 mg; Potas: 4114.42 mg; Sól: 16.37 g; Fosfor: 1533.57 mg; Witamina D: 4.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1737.86 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 148.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; suma cukrów prostych: 24.33 g;			
czwartek 2024-02-15		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 pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU, MLE,), 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,), 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: 1788.06 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 47.5 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Wapń: 212.96 mg; Żelazo: 11 mg; Potas: 3573.26 mg; Sól: 13.37 g; Fosfor: 920.63 mg; Witamina D: 3.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1985.38 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 140.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 20.62 g;			
czwartek 2024-02-15		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,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU, MLE,), 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,), 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: 1785.81 kcal; Białko ogółem: 63.28 g; Tłuszcz: 46.19 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; Wapń: 200.22 mg; Żelazo: 10.01 mg; Potas: 3133.87 mg; Sól: 13.35 g; Fosfor: 891.06 mg; Witamina D: 3.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1972.24 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 109.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.3 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; suma cukrów prostych: 50.35 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-15		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 , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2583.44 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 92.3 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; Wapń: 856.13 mg; Żelazo: 12.92 mg; Potas: 4300.22 mg; Sól: 16.42 g; Fosfor: 1644.13 mg; Witamina D: 4.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1721.67 ug; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 111.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; suma cukrów prostych: 69.7 g;		
czwartek 2024-02-15		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 pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2051.6 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 72.04 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; Wapń: 162.69 mg; Żelazo: 10.4 mg; Potas: 3002.21 mg; Sól: 15.71 g; Fosfor: 914.96 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1346.38 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 87.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.2 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; suma cukrów prostych: 49.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2286.11 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 53.91 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; Wapń: 719.2 mg; Żelazo: 9.81 mg; Potas: 3733.12 mg; Sól: 14.1 g; Fosfor: 1330.44 mg; Witamina D: 3.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1711.57 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 100.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; suma cukrów prostych: 94.82 g;

piątek 2024-02-16**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,), zielony koperek 1 g , pomidory 40 g ,	Zupa grysikowa DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny DZ 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g (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,), Sałatka z makaronu i szynki dieta DZ 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,), Schab gotowany DZ 55 g , 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: 2009.1 kcal; Białko ogółem: 74.7 g; Tłuszcz: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; Wapń: 682.1 mg; Żelazo: 8.51 mg; Potas: 3553.31 mg; Sól: 12.19 g; Fosfor: 1138.34 mg; Witamina D: 1.23 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2993.86 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 96.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; suma cukrów prostych: 105.45 g;

piątek 2024-02-16**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 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 10 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), Schab gotowany. 65 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: 1956.59 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; Wapń: 248.34 mg; Żelazo: 9.38 mg; Potas: 3113.25 mg; Sól: 13.67 g; Fosfor: 990.97 mg; Witamina D: 2.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1496.14 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 96.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; suma cukrów prostych: 72.87 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-02-16		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,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa grysikowa 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 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 z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), Schab gotowany. 65 g , 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: 1872.99 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; Wapń: 502.26 mg; Żelazo: 9.82 mg; Potas: 3576.55 mg; Sól: 13.92 g; Fosfor: 1181.11 mg; Witamina D: 2.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1525.48 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 105.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.6 g; suma cukrów prostych: 26.33 g;			
piątek 2024-02-16		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,), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa grysikowa 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 , Surówka z kiszzonej kapusty. 150 g , 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,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,), Schab gotowany. 65 g , 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: 2129.71 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Wapń: 1006.6 mg; Żelazo: 13.86 mg; Potas: 4543.16 mg; Sól: 14.63 g; Fosfor: 1665.38 mg; Witamina D: 3.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1726.48 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 125.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.2 g; suma cukrów prostych: 47.72 g;			
piątek 2024-02-16		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,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), 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 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 z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), 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: 1877.82 kcal; Białko ogółem: 64.2 g; Tłuszcz: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; Wapń: 247 mg; Żelazo: 9.69 mg; Potas: 3308.06 mg; Sól: 13.63 g; Fosfor: 901.84 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.28 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 120.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; suma cukrów prostych: 23.62 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-02-16		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,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 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 , 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: 1960.17 kcal; Białko ogółem: 63.04 g; Tłuszcz: 39.2 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; Wapń: 240.78 mg; Żelazo: 8.85 mg; Potas: 2900.21 mg; Sól: 13.61 g; Fosfor: 878.27 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1608.64 ug; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 96.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; suma cukrów prostych: 72.9 g;			
piątek 2024-02-16		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,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 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,), Schab gotowany. 65 g , 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: 2485.29 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 58.22 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; Wapń: 927.08 mg; Żelazo: 10.5 mg; Potas: 4033.29 mg; Sól: 14.52 g; Fosfor: 1506.8 mg; Witamina D: 4.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1763.73 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 115.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; suma cukrów prostych: 95.01 g;			
piątek 2024-02-16		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,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 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,), Schab gotowany. 65 g , 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: 2049.78 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; Wapń: 204.94 mg; Żelazo: 9.56 mg; Potas: 3331.02 mg; Sól: 13.74 g; Fosfor: 1050.24 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1590.21 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 96.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; suma cukrów prostych: 71.3 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2342.3 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 63.49 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; Wapń: 719.16 mg; Żelazo: 12.56 mg; Potas: 3659.64 mg; Sól: 15.14 g; Fosfor: 1504.57 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3253.14 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 69.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; suma cukrów prostych: 73.32 g;

sobota 2024-02-17**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), keczup 10 g (**SOJ, SEL, GOR,**), Zacierka 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,**), Bitki wołowe w sosie koperkowym DZ. 80 g (**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:
Ptasie mleczko DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 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: 1951.42 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 55.91 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; Wapń: 816.98 mg; Żelazo: 9.46 mg; Potas: 3098.27 mg; Sól: 12.86 g; Fosfor: 1322.21 mg; Witamina D: 1.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2355.34 ug; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 57.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; suma cukrów prostych: 84.48 g;

sobota 2024-02-17**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,**), kiełb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**), keczup 15 g (**SOJ, SEL, GOR,**),

Barszcz z ziemniakami. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (**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 z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (**MLE,**), 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: 1889.31 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; Wapń: 244.93 mg; Żelazo: 11.52 mg; Potas: 3010.19 mg; Sól: 14.68 g; Fosfor: 1124.72 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2971.96 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 64.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; suma cukrów prostych: 56.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-17		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1890.31 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; Wapń: 505.37 mg; Żelazo: 12.11 mg; Potas: 3505.03 mg; Sól: 14.93 g; Fosfor: 1320.86 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3001.8 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 79.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 29.19 g;			
sobota 2024-02-17		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,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: jabłka 200 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Surówka z kapusty białej. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1976.51 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; Wapń: 628.2 mg; Żelazo: 14.49 mg; Potas: 3885.27 mg; Sól: 14.7 g; Fosfor: 1580.69 mg; Witamina D: 3.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2215.52 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 133.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.96 g; Błonnik pokarmowy: 41.1 g; suma cukrów prostych: 32.62 g;			
sobota 2024-02-17		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym nerkowa. 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), 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,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2116.04 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 52.3 g; Węglowodany ogółem: 357.5 g; Wapń: 220.1 mg; Żelazo: 12.73 mg; Potas: 4299.05 mg; Sól: 14.66 g; Fosfor: 1077.3 mg; Witamina D: 3.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3353.41 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 126.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.91 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; suma cukrów prostych: 26.63 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-17		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym nerkowa. 60 g (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,), Zapiekanka ziemniaczana nerkowa. 300 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: 2113.79 kcal; Białko ogółem: 64.4 g; Tłuszcz: 50.99 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; Wapń: 207.36 mg; Żelazo: 11.74 mg; Potas: 3859.66 mg; Sól: 14.64 g; Fosfor: 1047.73 mg; Witamina D: 3.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3340.27 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 96.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; suma cukrów prostych: 56.36 g;		
sobota 2024-02-17		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym(2.00 porcje) 100 g (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 koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 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: 2570.59 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; Wapń: 939.44 mg; Żelazo: 15.12 mg; Potas: 4305.49 mg; Sól: 16.1 g; Fosfor: 1847.48 mg; Witamina D: 4.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3328.05 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 85.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 73.88 g;		
sobota 2024-02-17		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (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,), Zapiekanka ziemniaczana nerkowa. 300 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: 2160.19 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 52.43 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; Wapń: 208.56 mg; Żelazo: 12.66 mg; Potas: 4009.66 mg; Sól: 14.72 g; Fosfor: 1129.33 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3344.67 ug; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 96.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; suma cukrów prostych: 56.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2310.84 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 73.38 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; Wapń: 677.33 mg; Żelazo: 12.52 mg; Potas: 3871.93 mg; Sól: 15.35 g; Fosfor: 1456.31 mg; Witamina D: 4.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1098.5 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 80.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; suma cukrów prostych: 73.69 g;</p>		
<p>niedziela 2024-02-18 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),</p>	<p>Krupnik 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 buraczków i selera DZ 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: biskopki 20 g (GLU, JAJ, SOJ,),</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 koperkiem DZ 50 g (SOJ, MLE,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1914.69 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 63.18 g; Węglowodany ogółem: 267.81 g; Wapń: 535.06 mg; Żelazo: 9.75 mg; Potas: 3117.23 mg; Sól: 12.87 g; Fosfor: 1150.09 mg; Witamina D: 1.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 800.58 ug; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 67.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.59 g; suma cukrów prostych: 73.62 g;</p>		
<p>niedziela 2024-02-18 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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,</p>	<p>Krupnik. 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 buraczków i selera 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,), 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 ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1792.98 kcal; Białko ogółem: 78 g; Tłuszcz: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; Wapń: 250.5 mg; Żelazo: 11.31 mg; Potas: 3224.61 mg; Sól: 14.31 g; Fosfor: 1142.22 mg; Witamina D: 3.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 903.25 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 75.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; suma cukrów prostych: 58.2 g;</p>		
<p>niedziela 2024-02-18 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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),</p>	<p>Krupnik. 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 buraczków i selera 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,),</p>	<p>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 , 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 ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1797.63 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 267.17 g; Wapń: 511.23 mg; Żelazo: 11.92 mg; Potas: 3729.23 mg; Sól: 14.56 g; Fosfor: 1339.02 mg; Witamina D: 3.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 933.38 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 91.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 31.43 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Krupnik. 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 , Ćwikła. 150 g (MLE,), Kalafior gotowany. 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,), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g (SOJ, 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: 1828.18 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 61 g; Węglowodany ogółem: 241.8 g; Wapń: 517.75 mg; Żelazo: 13.76 mg; Potas: 3867.24 mg; Sól: 14.92 g; Fosfor: 1513.5 mg; Witamina D: 4.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1041.06 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 124.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; suma cukrów prostych: 29.13 g;			
niedziela 2024-02-18		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,), 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,),	Krupnik. 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 buraczków i selera 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1957.64 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 50.65 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Wapń: 247.04 mg; Żelazo: 13.3 mg; Potas: 3874.17 mg; Sól: 16.72 g; Fosfor: 1000.8 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1342.68 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 136.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; suma cukrów prostych: 28.9 g;			
niedziela 2024-02-18		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 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 buraczków i selera 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1951.74 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 49.31 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; Wapń: 234.01 mg; Żelazo: 12.29 mg; Potas: 3425 mg; Sól: 16.7 g; Fosfor: 970.57 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1329.25 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 106.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; suma cukrów prostych: 58.41 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g, Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Krupnik. 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 buraczków i selera 150 g, 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 koperkiem 60 g (SOJ, MLE,), pomidory 50 g, Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2402.34 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 75.63 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; Wapń: 878.33 mg; Żelazo: 12.82 mg; Potas: 4140.43 mg; Sól: 15.52 g; Fosfor: 1601.81 mg; Witamina D: 4.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1127 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 94.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; suma cukrów prostych: 73.69 g;		
niedziela 2024-02-18		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g,	Krupnik. 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 buraczków i selera 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1951.74 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 49.31 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; Wapń: 234.01 mg; Żelazo: 12.29 mg; Potas: 3425 mg; Sól: 16.7 g; Fosfor: 970.57 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1329.25 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 106.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; suma cukrów prostych: 58.41 g;		