



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2245.62 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 57.26 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; Wapń: 751.97 mg; Żelazo: 12.04 mg; Potas: 3972.81 mg; Sól: 15.31 g; Fosfor: 1495.03 mg; Witamina D: 3.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1110.86 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 92.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.2 g; suma cukrów prostych: 76.76 g;			
poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy DZ. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażne DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 30 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1951.48 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; Wapń: 898.27 mg; Żelazo: 9.1 mg; Potas: 3554.34 mg; Sól: 13.19 g; Fosfor: 1376.84 mg; Witamina D: .98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 867.29 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 80.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; suma cukrów prostych: 89.69 g;			
poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1777.93 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 30.2 g; Węglowodany ogółem: 302.9 g; Wapń: 261.79 mg; Żelazo: 11.36 mg; Potas: 3311.47 mg; Sól: 14.89 g; Fosfor: 1103.84 mg; Witamina D: 2.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 835.76 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 88.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 58.62 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1778.93 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; Wapń: 522.23 mg; Żelazo: 11.95 mg; Potas: 3806.31 mg; Sól: 15.13 g; Fosfor: 1299.98 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 865.6 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 103.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; suma cukrów prostych: 31.63 g;			
poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1869.9 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 50.89 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Wapń: 645.13 mg; Żelazo: 13.95 mg; Potas: 4237.5 mg; Sól: 14.95 g; Fosfor: 1584.13 mg; Witamina D: 3.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1020.31 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 160.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.7 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; suma cukrów prostych: 33.86 g;			
poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2045.88 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; Wapń: 223.3 mg; Żelazo: 13.11 mg; Potas: 4440.76 mg; Sól: 13.41 g; Fosfor: 945.21 mg; Witamina D: 2.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 887.2 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 226.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; suma cukrów prostych: 31.89 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2043.63 kcal; Białko ogółem: 58.26 g; Tłuszcz: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 371 g; Wapń: 210.56 mg; Żelazo: 12.12 mg; Potas: 4001.37 mg; Sól: 13.39 g; Fosfor: 915.64 mg; Witamina D: 2.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 874.06 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 196.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; suma cukrów prostych: 61.62 g;			
poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2482.03 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 61.67 g; Węglowodany ogółem: 367.73 g; Wapń: 966.57 mg; Żelazo: 13.12 mg; Potas: 4595.32 mg; Sól: 16.37 g; Fosfor: 1867.22 mg; Witamina D: 3.94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1178.35 ug; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 109.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.64 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; suma cukrów prostych: 77 g;			
poniedziałek 2024-03-25		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2150.39 kcal; Białko ogółem: 76.9 g; Tłuszcz: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; Wapń: 227.4 mg; Żelazo: 12.95 mg; Potas: 4257.79 mg; Sól: 14.93 g; Fosfor: 1140.06 mg; Witamina D: 3.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1010.5 ug; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 117.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; suma cukrów prostych: 57.93 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
--	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2075.58 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; Wapń: 610.13 mg; Żelazo: 10.23 mg; Potas: 3557.35 mg; Sól: 15.11 g; Fosfor: 1236.21 mg; Witamina D: 3.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.47 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 85.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; suma cukrów prostych: 76.78 g;

**wtorek 2024-03-26****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	Zupa grysikowa DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki drobiowe w sosie koperkowym DZ. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki petititki 25 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem DZ 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 30 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 30 g ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1800.49 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 56.73 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; Wapń: 569.73 mg; Żelazo: 7.84 mg; Potas: 2979.55 mg; Sól: 12.74 g; Fosfor: 1021.01 mg; Witamina D: .82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 734.05 ug; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 72.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.3 g; Błonnik pokarmowy: 16.7 g; suma cukrów prostych: 73.23 g;

**wtorek 2024-03-26****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1682.01 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 27.7 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; Wapń: 162.33 mg; Żelazo: 9.73 mg; Potas: 3200.27 mg; Sól: 14.14 g; Fosfor: 1024.92 mg; Witamina D: 2.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 759.2 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 81.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; suma cukrów prostych: 55.47 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-03-26		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 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> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1683.01 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 270.31 g; Wapń: 422.77 mg; Żelazo: 10.32 mg; Potas: 3695.11 mg; Sól: 14.39 g; Fosfor: 1221.06 mg; Witamina D: 2.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 789.04 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 95.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; suma cukrów prostych: 28.48 g;			
wtorek 2024-03-26		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Ćwikła. 150 g ( <i>MLE,</i> ), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <i>SOJ, MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> 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 ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1916.62 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 265.98 g; Wapń: 919.77 mg; Żelazo: 13.34 mg; Potas: 4333.97 mg; Sól: 15.1 g; Fosfor: 1664.27 mg; Witamina D: 3.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1051.51 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 113.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; suma cukrów prostych: 44.07 g;			
wtorek 2024-03-26		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), bitki drobiowe w sosie koperkowym nerkowa 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 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> ), zupa ziemniaczana nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1871.21 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; Wapń: 198.36 mg; Żelazo: 11.48 mg; Potas: 4052.13 mg; Sól: 21.98 g; Fosfor: 908.12 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1157.91 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 139.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; suma cukrów prostych: 27.79 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-03-26		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki drobiowe w sosie koperkowym nerkowa 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), zupa ziemniaczana nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1868.96 kcal; Białko ogółem: 58.76 g; Tłuszcz: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; Wapń: 185.62 mg; Żelazo: 10.49 mg; Potas: 3612.74 mg; Sól: 21.96 g; Fosfor: 878.55 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1144.77 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 108.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; suma cukrów prostych: 57.52 g;			
wtorek 2024-03-26		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2279.66 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 65.23 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; Wapń: 831.76 mg; Żelazo: 11.04 mg; Potas: 4177.55 mg; Sól: 16 g; Fosfor: 1589.92 mg; Witamina D: 3.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1046.34 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 101.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.9 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; suma cukrów prostych: 77.34 g;			
wtorek 2024-03-26		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1823.05 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; Wapń: 163.25 mg; Żelazo: 9.74 mg; Potas: 3201.52 mg; Sól: 14.17 g; Fosfor: 1025.61 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 887.98 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 81.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; suma cukrów prostych: 55.51 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2218.77 kcal; Białko ogółem: 98.1 g; Tłuszcz: 57.9 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; Wapń: 665.96 mg; Żelazo: 11.07 mg; Potas: 3949.75 mg; Sól: 15.16 g; Fosfor: 1522.55 mg; Witamina D: 4.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.94 ug; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 98.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; suma cukrów prostych: 69.19 g;		
<b>środa 2024-03-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drobiowa z oczkiem.DZ 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 30 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1836.79 kcal; Białko ogółem: 81.4 g; Tłuszcz: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 268.1 g; Wapń: 743.63 mg; Żelazo: 8.5 mg; Potas: 3370.54 mg; Sól: 13.54 g; Fosfor: 1328.43 mg; Witamina D: 1.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 782.37 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 92.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.23 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g; suma cukrów prostych: 64.64 g;		
<b>środa 2024-03-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1782.37 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 292.93 g; Wapń: 227.67 mg; Żelazo: 10.42 mg; Potas: 3350.72 mg; Sól: 14.78 g; Fosfor: 1182.67 mg; Witamina D: 3.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 754.04 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 93.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; suma cukrów prostych: 53.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-03-27		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1775.27 kcal; Białko ogółem: 91.5 g; Tłuszcz: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 278.58 g; Wapń: 488.09 mg; Żelazo: 11.01 mg; Potas: 3845.52 mg; Sól: 15.03 g; Fosfor: 1378.81 mg; Witamina D: 3.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 783.88 ug; Witamina B6: 2.9 mg; Witamina C: 108.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; suma cukrów prostych: 24.38 g;			
środa 2024-03-27		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka wielowarzywna. 150 g ( <b>GOR,</b> ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1902.4 kcal; Białko ogółem: 92.1 g; Tłuszcz: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 266.2 g; Wapń: 583.03 mg; Żelazo: 14.64 mg; Potas: 4299.62 mg; Sól: 14.97 g; Fosfor: 1583.11 mg; Witamina D: 4.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.37 ug; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 156.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.2 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; suma cukrów prostych: 30.35 g;			
środa 2024-03-27		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem-nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Ryż z jabłkami b/cukru. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2062.01 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 45.17 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; Wapń: 203.89 mg; Żelazo: 11.37 mg; Potas: 3708.37 mg; Sól: 14.64 g; Fosfor: 1053.75 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 903.87 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 135.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; suma cukrów prostych: 25.04 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-03-27			Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem-nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Ryż z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2108.36 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 43.86 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; Wapń: 191.27 mg; Żelazo: 10.38 mg; Potas: 3269.22 mg; Sól: 14.62 g; Fosfor: 1024.18 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 890.73 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 105.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; suma cukrów prostych: 66.75 g;					
środa 2024-03-27			Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem .( 2.00 porcje ) 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2445.58 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodany ogółem: 351.3 g; Wapń: 877.67 mg; Żelazo: 12.61 mg; Potas: 4565.24 mg; Sól: 16.19 g; Fosfor: 1885.77 mg; Witamina D: 4.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1062.09 ug; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 112.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.3 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 69.36 g;					
środa 2024-03-27			Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1839.5 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 291.07 g; Wapń: 190.08 mg; Żelazo: 10.36 mg; Potas: 3326.54 mg; Sól: 14.77 g; Fosfor: 1105.86 mg; Witamina D: 3.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 858.2 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 92.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; suma cukrów prostych: 52.13 g;					

## Jadłospisy dla oddziałów





## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa neapolitanka z ryżem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowa jarzynami DZ 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocową DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco DZ 70 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 10 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1874.38 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 64.9 g; Węglowodany ogółem: 256.79 g; Wapń: 534.18 mg; Żelazo: 8.07 mg; Potas: 3027.66 mg; Sól: 14.67 g; Fosfor: 1064.76 mg; Witamina D: 1.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1960.72 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 85.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.4 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g; suma cukrów prostych: 65.47 g;		
czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1688.73 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Wapń: 204.26 mg; Żelazo: 8.44 mg; Potas: 3115.82 mg; Sól: 14.24 g; Fosfor: 1107.7 mg; Witamina D: 2.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1818.04 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 86.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; suma cukrów prostych: 50.51 g;		
czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1729.01 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 268.24 g; Wapń: 493.56 mg; Żelazo: 9.11 mg; Potas: 3515.14 mg; Sól: 14.84 g; Fosfor: 1390.75 mg; Witamina D: 2.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1868.49 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 89.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; suma cukrów prostych: 20.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Bukiet jarzyn-jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2073.4 kcal; Białko ogółem: 88.2 g; Tłuszcz: 76.59 g; Węglowodany ogółem: 259.37 g; Wapń: 580.29 mg; Żelazo: 13.19 mg; Potas: 3917.14 mg; Sól: 17.23 g; Fosfor: 1589.09 mg; Witamina D: 3.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2680.16 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 107.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; suma cukrów prostych: 28.69 g;			
czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2167.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 65.99 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; Wapń: 267.71 mg; Żelazo: 10.89 mg; Potas: 3708.33 mg; Sól: 13.99 g; Fosfor: 1113.8 mg; Witamina D: 2.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2598.71 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 214.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; suma cukrów prostych: 26.85 g;			
czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2164.9 kcal; Białko ogółem: 60.18 g; Tłuszcz: 64.68 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; Wapń: 254.97 mg; Żelazo: 9.9 mg; Potas: 3268.94 mg; Sól: 13.97 g; Fosfor: 1084.23 mg; Witamina D: 2.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2585.57 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 183.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; suma cukrów prostych: 56.58 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2666.47 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 93.25 g; Węglowodany ogółem: 344.7 g; Wapń: 876.04 mg; Żelazo: 11.31 mg; Potas: 4308.22 mg; Sól: 17.46 g; Fosfor: 1729.88 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2418.62 ug; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 113.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; suma cukrów prostych: 71.22 g;			
czwartek 2024-03-28		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2093.55 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 72.56 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; Wapń: 210.85 mg; Żelazo: 9.46 mg; Potas: 3008.22 mg; Sól: 16.7 g; Fosfor: 1010.34 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1987.97 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 89.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; suma cukrów prostych: 52.47 g;			



**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny DZ 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko DZ. 120 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ptasie mleczko DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2002.27 kcal; Białko ogółem: 64.54 g; Tłuszcz: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; Wapń: 1048.51 mg; Żelazo: 8.41 mg; Potas: 3425.74 mg; Sól: 11.1 g; Fosfor: 1267.89 mg; Witamina D: .72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4458.03 ug; Witamina B6: 1.6 mg; Witamina C: 101.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; suma cukrów prostych: 116.53 g;

**piątek 2024-03-29****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1976.98 kcal; Białko ogółem: 58.89 g; Tłuszcz: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 372.57 g; Wapń: 493.31 mg; Żelazo: 9.28 mg; Potas: 3380.51 mg; Sól: 12.54 g; Fosfor: 951.36 mg; Witamina D: 1.76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5184.32 ug; Witamina B6: 1.93 mg; Witamina C: 120.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; suma cukrów prostych: 92.3 g;

**piątek 2024-03-29****Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i**

Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),
---	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1961.57 kcal; Białko ogółem: 67.9 g; Tłuszcz: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 334.7 g; Wapń: 748.02 mg; Żelazo: 9.16 mg; Potas: 3179.84 mg; Sól: 13.17 g; Fosfor: 1127.71 mg; Witamina D: 1.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3487 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 179.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.4 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; suma cukrów prostych: 28.28 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-29		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , Surówka z marchwi i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1977.57 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 47.1 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; Wapń: 810.84 mg; Żelazo: 11.67 mg; Potas: 3541.37 mg; Sól: 13.15 g; Fosfor: 1363.48 mg; Witamina D: 2.49 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3563.99 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 214.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; suma cukrów prostych: 30.72 g;			
piątek 2024-03-29		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1890.72 kcal; Białko ogółem: 51.04 g; Tłuszcz: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; Wapń: 256.64 mg; Żelazo: 9.21 mg; Potas: 3229.52 mg; Sól: 11.64 g; Fosfor: 784.58 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3443.47 ug; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 206.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; suma cukrów prostych: 29.8 g;			
piątek 2024-03-29		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1982.07 kcal; Białko ogółem: 51.38 g; Tłuszcz: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; Wapń: 295.42 mg; Żelazo: 9.27 mg; Potas: 3295.67 mg; Sól: 11.83 g; Fosfor: 806.01 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5224.83 ug; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 118.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.91 g; suma cukrów prostych: 96.78 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-29		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2516.18 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 428.93 g; Wapń: 1159.15 mg; Żelazo: 11.35 mg; Potas: 4352.67 mg; Sól: 13.84 g; Fosfor: 1555.95 mg; Witamina D: 2.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5412 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 139.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.77 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; suma cukrów prostych: 108.83 g;			
piątek 2024-03-29		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2024.62 kcal; Białko ogółem: 60.88 g; Tłuszcz: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; Wapń: 254.55 mg; Żelazo: 9.6 mg; Potas: 3525.17 mg; Sól: 12.43 g; Fosfor: 878.12 mg; Witamina D: 2.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5218.22 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 118.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; suma cukrów prostych: 95.25 g;			





## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa górską DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach DZ 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> sok kubaś 300 ml ,	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 30 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1779.45 kcal; Białko ogółem: 67.3 g; Tłuszcz: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; Wapń: 559.17 mg; Żelazo: 10.1 mg; Potas: 3435.9 mg; Sól: 12.5 g; Fosfor: 1180.14 mg; Witamina D: 1.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4303.06 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 80.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 79.6 g;			
sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa górską 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1697.99 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; Wapń: 238.02 mg; Żelazo: 11.61 mg; Potas: 3140.24 mg; Sól: 14.27 g; Fosfor: 1134.78 mg; Witamina D: 2.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3321.47 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 76.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.8 g; Błonnik pokarmowy: 26.6 g; suma cukrów prostych: 52.32 g;			
sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa górską 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1698.99 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 270.78 g; Wapń: 498.46 mg; Żelazo: 12.2 mg; Potas: 3635.08 mg; Sól: 14.52 g; Fosfor: 1330.92 mg; Witamina D: 2.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3351.31 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 91.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; suma cukrów prostych: 25.33 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.an.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kiszzonej kapusty. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1734.75 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 247.32 g; Wapń: 535.81 mg; Żelazo: 14.74 mg; Potas: 3932.98 mg; Sól: 14.86 g; Fosfor: 1538.82 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2532.32 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 109.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.04 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g; suma cukrów prostych: 26.75 g;			
sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w jarzynach- nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1748.96 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 290.81 g; Wapń: 245.07 mg; Żelazo: 12.64 mg; Potas: 3742.85 mg; Sól: 14.38 g; Fosfor: 1030.7 mg; Witamina D: 3.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4204.34 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 132.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.07 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; suma cukrów prostych: 23.41 g;			
sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w jarzynach- nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1746.71 kcal; Białko ogółem: 60.93 g; Tłuszcz: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; Wapń: 232.33 mg; Żelazo: 11.65 mg; Potas: 3303.46 mg; Sól: 14.36 g; Fosfor: 1001.13 mg; Witamina D: 3.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4191.2 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 101.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.6 g; suma cukrów prostych: 53.14 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2304.14 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 59.99 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; Wapń: 870.97 mg; Żelazo: 14.81 mg; Potas: 4403.36 mg; Sól: 15.64 g; Fosfor: 1814.87 mg; Witamina D: 4.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3835.22 ug; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 99.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; suma cukrów prostych: 68.16 g;			
sobota 2024-03-30		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretka jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1793.11 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; Wapń: 233.53 mg; Żelazo: 12.57 mg; Potas: 3453.46 mg; Sól: 14.44 g; Fosfor: 1082.73 mg; Witamina D: 3.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4195.6 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 101.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.6 g; suma cukrów prostych: 53.14 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Żurek z ziemniakami DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g , babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Rosół z makaronem DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany DZ 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> biskopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta DZ 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2135.42 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 343.6 g; Wapń: 484.65 mg; Żelazo: 11.36 mg; Potas: 3893.87 mg; Sól: 19.06 g; Fosfor: 1216.94 mg; Witamina D: 2.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1286.9 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 117.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.6 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; suma cukrów prostych: 68.99 g;			
niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2336.54 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 394.6 g; Wapń: 471.97 mg; Żelazo: 13.9 mg; Potas: 4802.82 mg; Sól: 21.33 g; Fosfor: 1410.44 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1577.71 ug; Witamina B6: 3 mg; Witamina C: 141.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; suma cukrów prostych: 63.89 g;			
niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2088.83 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; Wapń: 544.5 mg; Żelazo: 13.64 mg; Potas: 5044.02 mg; Sól: 21.66 g; Fosfor: 1476.32 mg; Witamina D: 2.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1510.3 ug; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 142.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; suma cukrów prostych: 38.26 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Żurek z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), Twarożek ze śmietaną. 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</i> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2163.33 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 56.17 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; Wapń: 673.4 mg; Żelazo: 14.51 mg; Potas: 5250.28 mg; Sól: 21.44 g; Fosfor: 1754.29 mg; Witamina D: 3.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1647.84 ug; Witamina B6: 3.59 mg; Witamina C: 199.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; suma cukrów prostych: 34.09 g;			
niedziela 2024-03-31		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> ), Żurek z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), pomidory 50 g , Rolada z jabłkiem bez cukru 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jablek 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 , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1952.82 kcal; Białko ogółem: 53.13 g; Tłuszcz: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; Wapń: 242.19 mg; Żelazo: 11.92 mg; Potas: 4271.68 mg; Sól: 19.8 g; Fosfor: 841.97 mg; Witamina D: 2.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1475.57 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 231.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 39.94 g; suma cukrów prostych: 33.85 g;			
niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Żurek z ziemniakami 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), pomidory 50 g , babka piaskowa 80 g ( <i>GLU, JAJ, MLE,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2218.12 kcal; Białko ogółem: 58.59 g; Tłuszcz: 41.6 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; Wapń: 249.96 mg; Żelazo: 11.95 mg; Potas: 3896.11 mg; Sól: 19.89 g; Fosfor: 895.74 mg; Witamina D: 3.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1546.14 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 200.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; suma cukrów prostych: 63.36 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g, babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany.( 2.00 porcje ) 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g, Sałatka z buraczków i selera 150 g, Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g, sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2802.44 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 411.78 g; Wapń: 782.82 mg; Żelazo: 15.49 mg; Potas: 5676.48 mg; Sól: 22.54 g; Fosfor: 1916.78 mg; Witamina D: 4.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1856.35 ug; Witamina B6: 3.53 mg; Witamina C: 160.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.8 g; suma cukrów prostych: 67.58 g;		
niedziela 2024-03-31		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g, babka piaskowa 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g, Sałatka z buraczków i selera 150 g, Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g, sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), sok bobofrut b/c 300 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2467.14 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 410.66 g; Wapń: 271.37 mg; Żelazo: 13.61 mg; Potas: 4534.82 mg; Sól: 21.19 g; Fosfor: 1265.24 mg; Witamina D: 4.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1624.21 ug; Witamina B6: 3 mg; Witamina C: 201.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; suma cukrów prostych: 63.91 g;		