

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-11		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 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,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2138.36 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; Wapń: 635.65 mg; Żelazo: 11.11 mg; Potas: 3782.3 mg; Sól: 14.54 g; Fosfor: 1333.8 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1096.16 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 90.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; suma cukrów prostych: 77.2 g;			
poniedziałek 2024-03-11		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,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	Zupa ryżowa DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drobiowa z oczkiem.DZ 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), 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,), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 30 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1808.65 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 54.2 g; Węglowodany ogółem: 255.63 g; Wapń: 792.18 mg; Żelazo: 8.59 mg; Potas: 3367.22 mg; Sól: 12.57 g; Fosfor: 1233.48 mg; Witamina D: 1.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 843.66 ug; Witamina B6: 1.9 mg; Witamina C: 90.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.31 g; Błonnik pokarmowy: 17.2 g; suma cukrów prostych: 73.49 g;			
poniedziałek 2024-03-11		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 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,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1761.37 kcal; Białko ogółem: 79.7 g; Tłuszcz: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; Wapń: 212.5 mg; Żelazo: 10.71 mg; Potas: 3218.45 mg; Sól: 14.16 g; Fosfor: 1028.55 mg; Witamina D: 2.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 864.76 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 86.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; suma cukrów prostych: 56.81 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-11		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>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), twaróg półtłusty 30 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (<i>MLE,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1782.71 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; Wapń: 251.53 mg; Żelazo: 11.63 mg; Potas: 3491.98 mg; Sól: 14.55 g; Fosfor: 1140.26 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 885.55 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 100.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; suma cukrów prostych: 22.56 g;			
poniedziałek 2024-03-11		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>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), Twarożek ze śmietaną. 30 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (<i>MLE,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2022.63 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 59.82 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; Wapń: 713.55 mg; Żelazo: 14.19 mg; Potas: 4308.81 mg; Sól: 14.64 g; Fosfor: 1736.34 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1527.7 ug; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 148.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; suma cukrów prostych: 33.05 g;			
poniedziałek 2024-03-11		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), 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>), Galaretką jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1735.01 kcal; Białko ogółem: 56.12 g; Tłuszcz: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 306 g; Wapń: 215.93 mg; Żelazo: 10.98 mg; Potas: 3620.1 mg; Sól: 13.42 g; Fosfor: 793.95 mg; Witamina D: 2.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1580.82 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 220.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.95 g; suma cukrów prostych: 32.5 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-11		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>), kiełb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>),	herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Galaretka jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1732.76 kcal; Białko ogółem: 54.81 g; Tłuszcz: 34.2 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; Wapń: 203.19 mg; Żelazo: 9.99 mg; Potas: 3180.71 mg; Sól: 13.4 g; Fosfor: 764.38 mg; Witamina D: 2.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1567.68 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 190.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; suma cukrów prostych: 62.23 g;			
poniedziałek 2024-03-11		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kiełb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada drob.z oczkiem . (2.00 porcje) 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt truskawkowy 150 g (<i>MLE,</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>), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (<i>MLE,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2365.17 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; Wapń: 847.36 mg; Żelazo: 12.65 mg; Potas: 4397.79 mg; Sól: 15.56 g; Fosfor: 1697.02 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1156.31 ug; Witamina B6: 2.9 mg; Witamina C: 105.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; suma cukrów prostych: 77.37 g;			
poniedziałek 2024-03-11		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
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>), kiełb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>),	herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1785.06 kcal; Białko ogółem: 67.97 g; Tłuszcz: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; Wapń: 162.82 mg; Żelazo: 9.86 mg; Potas: 3126.1 mg; Sól: 13.36 g; Fosfor: 870 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 803.92 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 163.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; suma cukrów prostych: 59.59 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2425.91 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; Wapń: 733.46 mg; Żelazo: 11.62 mg; Potas: 3897.16 mg; Sól: 16.39 g; Fosfor: 1615.29 mg; Witamina D: 3.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3255.87 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 75.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; suma cukrów prostych: 72.32 g;		
wtorek 2024-03-12 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy DZ. 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Galaretka owocowa DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), pomidory 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1905.91 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 52.98 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; Wapń: 572.07 mg; Żelazo: 8.64 mg; Potas: 2988.43 mg; Sól: 13.76 g; Fosfor: 1239.44 mg; Witamina D: 1.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2330.36 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 61.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.8 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; suma cukrów prostych: 65.42 g;		
wtorek 2024-03-12 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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1938.28 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 325 g; Wapń: 239.14 mg; Żelazo: 10.64 mg; Potas: 3202.99 mg; Sól: 15.95 g; Fosfor: 1215.58 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2996.59 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 71.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; suma cukrów prostych: 54.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-03-12		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,), 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,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek 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 konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1939.28 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; Wapń: 499.58 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 3697.83 mg; Sól: 16.2 g; Fosfor: 1411.72 mg; Witamina D: 2.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3026.43 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 86.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.5 g; suma cukrów prostych: 27.22 g;			
wtorek 2024-03-12		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,), 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,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Mizeria ze śmietaną dodatek do drugiego dania. 80 g (MLE,), 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 konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 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,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2016.59 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 56.11 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; Wapń: 611.71 mg; Żelazo: 13.71 mg; Potas: 4082.38 mg; Sól: 16.07 g; Fosfor: 1693.4 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3225.28 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 92.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; suma cukrów prostych: 31.88 g;			
wtorek 2024-03-12		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,), 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,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek 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: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2083.35 kcal; Białko ogółem: 65.42 g; Tłuszcz: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; Wapń: 251.02 mg; Żelazo: 12.54 mg; Potas: 3805.11 mg; Sól: 15.23 g; Fosfor: 1082 mg; Witamina D: 3.93 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3797.2 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 124.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.91 g; suma cukrów prostych: 26.53 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-03-12		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2081.1 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; Wapń: 238.28 mg; Żelazo: 11.55 mg; Potas: 3365.72 mg; Sól: 15.21 g; Fosfor: 1052.43 mg; Witamina D: 3.93 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3784.06 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 94.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; suma cukrów prostych: 56.26 g;			
wtorek 2024-03-12		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy.(2.00 porcje) 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2662.32 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 66.97 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; Wapń: 948.06 mg; Żelazo: 12.7 mg; Potas: 4519.67 mg; Sól: 17.45 g; Fosfor: 1987.48 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3323.36 ug; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 92.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; suma cukrów prostych: 72.56 g;			
wtorek 2024-03-12		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2007.81 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 322.7 g; Wapń: 200.7 mg; Żelazo: 10.57 mg; Potas: 3157.83 mg; Sól: 16.12 g; Fosfor: 1144.45 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3099.78 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 68.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; suma cukrów prostych: 53.03 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2373.63 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 76.19 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; Wapń: 674.81 mg; Żelazo: 12.2 mg; Potas: 3771.65 mg; Sól: 16.2 g; Fosfor: 1343.46 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1310.33 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 90.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.9 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; suma cukrów prostych: 75.66 g;</p>		
<p>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</p>		
<p>herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,),</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie jarzynowym DZ 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażane DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: sok kubuś 300 ml ,</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,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), pomidory 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1970.05 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; Wapń: 573.76 mg; Żelazo: 9.85 mg; Potas: 3459.15 mg; Sól: 13.52 g; Fosfor: 1092.43 mg; Witamina D: 1.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2752.06 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 87.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; suma cukrów prostych: 85.08 g;</p>		
<p>środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</p>		
<p>herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie jarzynowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), 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,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 40 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1704.3 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 287.94 g; Wapń: 207.19 mg; Żelazo: 10.53 mg; Potas: 3252.33 mg; Sól: 13.36 g; Fosfor: 1054.62 mg; Witamina D: 2.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1031.73 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 83.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; suma cukrów prostych: 56.82 g;</p>		
<p>środa 2024-03-13 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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie jarzynowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 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,),</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,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 40 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1705.3 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; Wapń: 467.63 mg; Żelazo: 11.12 mg; Potas: 3747.17 mg; Sól: 13.6 g; Fosfor: 1250.76 mg; Witamina D: 2.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1061.57 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 97.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; suma cukrów prostych: 29.83 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-03-13		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie jarzynowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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 (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1997.91 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 69.82 g; Węglowodany ogółem: 262.76 g; Wapń: 567.97 mg; Żelazo: 14.11 mg; Potas: 4036.34 mg; Sól: 15.83 g; Fosfor: 1432.56 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1219.78 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 158.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.47 g; suma cukrów prostych: 32.77 g;			
środa 2024-03-13		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 koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie jarzynowym nerkowa 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 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,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1849.21 kcal; Białko ogółem: 54.16 g; Tłuszcz: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; Wapń: 226.05 mg; Żelazo: 12.07 mg; Potas: 3760.29 mg; Sól: 15.04 g; Fosfor: 821.15 mg; Witamina D: 2.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1385.81 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 224.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.2 g; suma cukrów prostych: 32.41 g;			
środa 2024-03-13		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 koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie jarzynowym nerkowa 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1846.96 kcal; Białko ogółem: 52.85 g; Tłuszcz: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 339.8 g; Wapń: 213.31 mg; Żelazo: 11.08 mg; Potas: 3320.9 mg; Sól: 15.02 g; Fosfor: 791.58 mg; Witamina D: 2.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1372.67 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 193.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; suma cukrów prostych: 62.14 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-03-13		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie jarzynowym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), 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,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2566 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 79.61 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; Wapń: 892.27 mg; Żelazo: 13.07 mg; Potas: 4436.93 mg; Sól: 17.12 g; Fosfor: 1697.37 mg; Witamina D: 3.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1599.64 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 110.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; suma cukrów prostych: 76.34 g;			
środa 2024-03-13		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie jarzynowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1942.18 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 54.21 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; Wapń: 175.73 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3098.1 mg; Sól: 15 g; Fosfor: 823.43 mg; Witamina D: 2.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1047.1 ug; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 165.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 61.86 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-14		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), Twarożek ze śmietaną. 30 g (<i>MLE,</i>), zielona cebulka 1 g ,	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (<i>GLU, MLE,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (<i>MLE,</i>), Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 60 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (<i>MLE,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1764.78 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 51.18 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; Wapń: 568.31 mg; Żelazo: 12.01 mg; Potas: 3653.54 mg; Sól: 14.39 g; Fosfor: 1530.78 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2646.12 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 84.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.18 g; suma cukrów prostych: 26.18 g;			
czwartek 2024-03-14		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (<i>GLU, MLE,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2020.63 kcal; Białko ogółem: 51.06 g; Tłuszcz: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; Wapń: 168.47 mg; Żelazo: 9.15 mg; Potas: 3180.46 mg; Sól: 12.69 g; Fosfor: 839.31 mg; Witamina D: 2.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1574.84 ug; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 196.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; suma cukrów prostych: 23.88 g;			
czwartek 2024-03-14		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (<i>GLU, MLE,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>),	herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2018.38 kcal; Białko ogółem: 49.75 g; Tłuszcz: 49.54 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; Wapń: 155.73 mg; Żelazo: 8.16 mg; Potas: 2741.07 mg; Sól: 12.67 g; Fosfor: 809.74 mg; Witamina D: 2.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1561.7 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 166.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.8 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; suma cukrów prostych: 53.61 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-14		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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Krupnik. 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,), kiełb szynkowa wp 60 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2334.28 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 69.63 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; Wapń: 873.18 mg; Żelazo: 10.98 mg; Potas: 4068.4 mg; Sól: 14.52 g; Fosfor: 1685.11 mg; Witamina D: 4.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1620.59 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 103.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 69.57 g;		
czwartek 2024-03-14		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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Krupnik. 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,), kiełb szynkowa wp 60 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1679.52 kcal; Białko ogółem: 57.73 g; Tłuszcz: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; Wapń: 126.18 mg; Żelazo: 7.6 mg; Potas: 2673.3 mg; Sól: 12.98 g; Fosfor: 794.58 mg; Witamina D: 2.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1051.18 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 156.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 52.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2361.91 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 55.53 g; Węglowodany ogółem: 382.89 g; Wapń: 786.71 mg; Żelazo: 11.26 mg; Potas: 4302.45 mg; Sól: 13.94 g; Fosfor: 1462.99 mg; Witamina D: 4.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2000.67 ug; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 126.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; suma cukrów prostych: 93.96 g;		
piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci		
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, MLE,),	Zupa selerowa z makaronem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny DZ 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (JAJ, MLE,), 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: 1943.82 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz: 47.46 g; Węglowodany ogółem: 312.77 g; Wapń: 608.37 mg; Żelazo: 8.83 mg; Potas: 3419.44 mg; Sól: 11.75 g; Fosfor: 1142.97 mg; Witamina D: 1.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1537.58 ug; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 103.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; suma cukrów prostych: 90.24 g;		
piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika		
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), 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: 1969.14 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; Wapń: 301.1 mg; Żelazo: 10.56 mg; Potas: 3647.86 mg; Sól: 13.51 g; Fosfor: 1089.2 mg; Witamina D: 2.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1780.14 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 122 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 76.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-15		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa selerowa z makaronem 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 jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), 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: 1885.54 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 308.9 g; Wapń: 555.02 mg; Żelazo: 11 mg; Potas: 4111.16 mg; Sól: 13.76 g; Fosfor: 1279.34 mg; Witamina D: 3.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1809.48 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 131.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.13 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; suma cukrów prostych: 29.8 g;			
piątek 2024-03-15		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa selerowa z makaronem 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 , Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1931.72 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 51.9 g; Węglowodany ogółem: 290.25 g; Wapń: 675.08 mg; Żelazo: 14.04 mg; Potas: 4436.62 mg; Sól: 14.03 g; Fosfor: 1494.78 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1984.99 ug; Witamina B6: 2.9 mg; Witamina C: 151.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.16 g; suma cukrów prostych: 32.16 g;			
piątek 2024-03-15		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,), 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 selerowa z makaronem 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 jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1890.37 kcal; Białko ogółem: 63.29 g; Tłuszcz: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 321.1 g; Wapń: 299.76 mg; Żelazo: 10.87 mg; Potas: 3842.67 mg; Sól: 13.47 g; Fosfor: 1000.07 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1905.28 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 146.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.44 g; Błonnik pokarmowy: 40.84 g; suma cukrów prostych: 27.09 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-15		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,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 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 jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1972.72 kcal; Białko ogółem: 62.13 g; Tłuszcz: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 342.17 g; Wapń: 293.54 mg; Żelazo: 10.03 mg; Potas: 3434.82 mg; Sól: 13.45 g; Fosfor: 976.5 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1892.64 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 122 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 76.37 g;			
piątek 2024-03-15		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,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Zupa selerowa z makaronem 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 jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2561.09 kcal; Białko ogółem: 108.1 g; Tłuszcz: 59.84 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; Wapń: 994.59 mg; Żelazo: 11.95 mg; Potas: 4602.62 mg; Sól: 14.36 g; Fosfor: 1639.35 mg; Witamina D: 4.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2052.83 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 141.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; suma cukrów prostych: 94.15 g;			
piątek 2024-03-15		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,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 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 jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2062.33 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; Wapń: 257.7 mg; Żelazo: 10.74 mg; Potas: 3865.63 mg; Sól: 13.58 g; Fosfor: 1148.47 mg; Witamina D: 3.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1874.21 ug; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 121.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; suma cukrów prostych: 74.77 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-03-16		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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa ziemniaczana DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany. 65 g , Sos pomidorowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1829.19 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 49.61 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; Wapń: 661.89 mg; Żelazo: 9.13 mg; Potas: 3222.62 mg; Sól: 11.49 g; Fosfor: 1054.78 mg; Witamina D: .86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2469.34 ug; Witamina B6: 1.67 mg; Witamina C: 80.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; suma cukrów prostych: 109.3 g;			
sobota 2024-03-16		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1783.32 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; Wapń: 288.74 mg; Żelazo: 11.21 mg; Potas: 3375.65 mg; Sól: 12.87 g; Fosfor: 962.91 mg; Witamina D: 1.93 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2387.92 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 89.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; suma cukrów prostych: 82.67 g;			
sobota 2024-03-16		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1775.32 kcal; Białko ogółem: 66.88 g; Tłuszcz: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; Wapń: 504.18 mg; Żelazo: 10.9 mg; Potas: 3396.49 mg; Sól: 12.92 g; Fosfor: 1114.05 mg; Witamina D: 1.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 623.76 ug; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 167.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; suma cukrów prostych: 37.98 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-03-16		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Surówka wielowarzywna. 150 g (GOR,), Bukiet jarzyn- jako druga 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2075.37 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 58.4 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; Wapń: 971.41 mg; Żelazo: 11.61 mg; Potas: 4124.28 mg; Sól: 13.35 g; Fosfor: 1647.09 mg; Witamina D: 2.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1801.62 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 221.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.01 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; suma cukrów prostych: 48.13 g;			
sobota 2024-03-16		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2014.27 kcal; Białko ogółem: 51.86 g; Tłuszcz: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; Wapń: 209.08 mg; Żelazo: 12.31 mg; Potas: 4251.51 mg; Sól: 12.68 g; Fosfor: 925.32 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 663.33 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 213.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; suma cukrów prostych: 34.57 g;			
sobota 2024-03-16		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2021.02 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; Wapń: 241.34 mg; Żelazo: 12.22 mg; Potas: 4286.12 mg; Sól: 12.86 g; Fosfor: 940.75 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2444.19 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 120.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.4 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; suma cukrów prostych: 82 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-03-16		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany(2.00 porcje) 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2307.43 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; Wapń: 923.85 mg; Żelazo: 12.52 mg; Potas: 4450.59 mg; Sól: 13.5 g; Fosfor: 1542.23 mg; Witamina D: 3.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2613.32 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 108.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; suma cukrów prostych: 103.12 g;		
sobota 2024-03-16		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2047.34 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; Wapń: 244.4 mg; Żelazo: 12.42 mg; Potas: 4366.3 mg; Sól: 12.89 g; Fosfor: 983.19 mg; Witamina D: 2.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2444.19 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 120.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; suma cukrów prostych: 82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

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 , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Rosół z makaronem DZ 200 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany DZ 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: 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,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), sok kubuś 300 ml ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1968.03 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 55.33 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Wapń: 1066.45 mg; Żelazo: 8.76 mg; Potas: 4000.56 mg; Sól: 13.28 g; Fosfor: 1516.19 mg; Witamina D: 1.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3942.52 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 92.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.7 g; Błonnik pokarmowy: 23.2 g; suma cukrów prostych: 101.56 g;

niedziela 2024-03-17**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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), sok kubuś 300 ml ,
--	---	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1788.58 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; Wapń: 454.87 mg; Żelazo: 9.67 mg; Potas: 3658.31 mg; Sól: 14.04 g; Fosfor: 1246.49 mg; Witamina D: 2.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4471.86 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 94.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; suma cukrów prostych: 70 g;

niedziela 2024-03-17**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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), sok bobofrut b/c 300 ml ,
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1774.63 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 265.13 g; Wapń: 724.58 mg; Żelazo: 9.23 mg; Potas: 3720.39 mg; Sól: 14.14 g; Fosfor: 1435.79 mg; Witamina D: 2.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2703.49 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 159.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; suma cukrów prostych: 31.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-17		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	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 marchwi i jabłka. 150 g (<i>MLE,</i>), Kalafior gotowany. 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>), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE,</i>), sok bobofrut b/c 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1787.34 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 251.85 g; Wapń: 675.11 mg; Żelazo: 11.4 mg; Potas: 3928.52 mg; Sól: 14.03 g; Fosfor: 1567.67 mg; Witamina D: 3.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2770.08 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 194.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; suma cukrów prostych: 30.62 g;		
niedziela 2024-03-17		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: 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 marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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>), Galaretka jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), sok bobofrut b/c 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1659.95 kcal; Białko ogółem: 57.93 g; Tłuszcz: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 284.64 g; Wapń: 464.74 mg; Żelazo: 9.44 mg; Potas: 3533.18 mg; Sól: 12.96 g; Fosfor: 964.26 mg; Witamina D: 2.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3438.73 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 201.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; suma cukrów prostych: 29.75 g;		
niedziela 2024-03-17		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g ,	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 marchwi i jabłka 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>), Galaretka jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt truskawkowy 150 g (<i>MLE,</i>), sok kubaś 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1672.65 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; Wapń: 442.73 mg; Żelazo: 9.48 mg; Potas: 3526.55 mg; Sól: 13.09 g; Fosfor: 941.53 mg; Witamina D: 2.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5223.8 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 120.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.3 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 70.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-17		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany.(2.00 porcje) 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), sok kubuś 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2507.14 kcal; Białko ogółem: 127.5 g; Tłuszcz: 75.56 g; Węglowodany ogółem: 340.2 g; Wapń: 1108.67 mg; Żelazo: 12.18 mg; Potas: 5026.77 mg; Sól: 15.58 g; Fosfor: 2038.5 mg; Witamina D: 4.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4871.82 ug; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 117.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.4 g; suma cukrów prostych: 85.85 g;		
niedziela 2024-03-17		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1774.14 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; Wapń: 214.02 mg; Żelazo: 9.8 mg; Potas: 3563.17 mg; Sól: 14.02 g; Fosfor: 1022.26 mg; Witamina D: 3.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4501.44 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 92.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; suma cukrów prostych: 73.02 g;		