

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-29 | | Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna | |
|---|---|---|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,), | Zupa górską 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,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2235.58 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 61.94 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Wapń: 673.14 mg; Żelazo: 10.83 mg; Potas: 3677.76 mg; Sól: 16.37 g; Fosfor: 1475 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3318.42 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 74.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; suma cukrów prostych: 69.9 g; | | | |
| poniedziałek 2024-04-29 | | Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR,), Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, MLE,), | Zupa górską 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,), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: biskopki 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,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną DZ 50 g (SOJ, MLE,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1828.83 kcal; Białko ogółem: 69.2 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Wapń: 523.84 mg; Żelazo: 8.27 mg; Potas: 2931.96 mg; Sól: 13.77 g; Fosfor: 1140.56 mg; Witamina D: 1.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2387.67 ug; Witamina B6: 1.9 mg; Witamina C: 63.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.64 g; suma cukrów prostych: 70.73 g; | | | |
| poniedziałek 2024-04-29 | | Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa górską 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,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1768.43 kcal; Białko ogółem: 78.1 g; Tłuszcz: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; Wapń: 245.22 mg; Żelazo: 9.9 mg; Potas: 3058.04 mg; Sól: 15.35 g; Fosfor: 1179.77 mg; Witamina D: 2.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3094.71 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 69.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.3 g; suma cukrów prostych: 54.31 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-29 | | 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>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i>), Klopsik drobiowy. 80 g (<i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL,</i> <i>GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1769.43 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; Wapń: 505.66 mg; Żelazo: 10.49 mg; Potas: 3552.88 mg; Sól: 15.6 g; Fosfor: 1375.91 mg; Witamina D: 2.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3124.55 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 84.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; suma cukrów prostych: 27.32 g; | | | |
| poniedziałek 2024-04-29 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i>), Klopsik drobiowy. 80 g (<i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU,</i> <i>MLE,</i>), Mizeria ze śmietaną dodatek do drugiego dania. 80 g (<i>MLE,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (<i>SOJ, MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU,</i> <i>SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1871.06 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 264.16 g; Wapń: 555.89 mg; Żelazo: 13.21 mg; Potas: 3897.38 mg; Sól: 16.06 g; Fosfor: 1576.01 mg; Witamina D: 3.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3299.43 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 90.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; suma cukrów prostych: 29.55 g; | | | |
| poniedziałek 2024-04-29 | | 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>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> <i>GRZ,</i>), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> <i>GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Galaretką jarska. 150 g (<i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 30 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1668.73 kcal; Białko ogółem: 56.98 g; Tłuszcz: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; Wapń: 237.7 mg; Żelazo: 11.14 mg; Potas: 3647.93 mg; Sól: 13.98 g; Fosfor: 938.81 mg; Witamina D: 2.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3881.31 ug; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 144.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.72 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; suma cukrów prostych: 29.12 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-29 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu |
|---|---|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa góraska 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,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 30 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1666.48 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; Wapń: 224.96 mg; Żelazo: 10.15 mg; Potas: 3208.54 mg; Sól: 13.96 g; Fosfor: 909.24 mg; Witamina D: 2.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3868.17 ug; Witamina B6: 1.76 mg; Witamina C: 114.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.6 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; | | |
| poniedziałek 2024-04-29 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,), | Zupa góraska 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,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2471.99 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 66.35 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; Wapń: 887.74 mg; Żelazo: 11.91 mg; Potas: 4300.27 mg; Sól: 17.42 g; Fosfor: 1847.19 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3385.91 ug; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 90.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; suma cukrów prostych: 70.14 g; | | |
| poniedziałek 2024-04-29 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), | Zupa góraska 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,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1879.35 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; Wapń: 191.73 mg; Żelazo: 10.04 mg; Potas: 3262.24 mg; Sól: 15.41 g; Fosfor: 1216.46 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3211.67 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 67.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; suma cukrów prostych: 52.43 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2198.23 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 62.65 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; Wapń: 721.12 mg; Żelazo: 12.53 mg; Potas: 4011.56 mg; Sól: 16.31 g; Fosfor: 1421.11 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1884.09 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 102.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; suma cukrów prostych: 78.04 g;

wtorek 2024-04-30**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Zupa ryżowa DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki schabowe w sosie własnym DZ. 80 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Sos jarzynowy DZ 60 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
Podwieczorek:
Ptasie mleczko DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (**MLE,**), pomidory 40 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 40 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 30 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1894.19 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 280.4 g; Wapń: 835.79 mg; Żelazo: 9.87 mg; Potas: 3618.14 mg; Sól: 14.22 g; Fosfor: 1304.39 mg; Witamina D: 1.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1645.67 ug; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 92.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.4 g; suma cukrów prostych: 89.18 g;

wtorek 2024-04-30**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Zupa ryżowa. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Sos jarzynowy 80 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (**MLE,**), pomidory 50 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1725.97 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; Wapń: 283.34 mg; Żelazo: 11.16 mg; Potas: 3363.02 mg; Sól: 15.94 g; Fosfor: 1007.27 mg; Witamina D: 2.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1649.69 ug; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 98.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 62.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-30 | | 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>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 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>), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1726.97 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; Wapń: 543.78 mg; Żelazo: 11.75 mg; Potas: 3857.86 mg; Sól: 16.18 g; Fosfor: 1203.41 mg; Witamina D: 2.76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1679.53 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 113.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; suma cukrów prostych: 35.35 g; | | | |
| wtorek 2024-04-30 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Zupa ryżowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1842.11 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; Wapń: 587.3 mg; Żelazo: 14.41 mg; Potas: 4209.81 mg; Sól: 16.02 g; Fosfor: 1439.9 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1839.91 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 148.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.95 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; suma cukrów prostych: 37.25 g; | | | |
| wtorek 2024-04-30 | | 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>), sałata zielona 15 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>), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), sok bobofrut b/c 300 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>), Makaron z jabłkami b/c. 250 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2142.06 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; Wapń: 246.91 mg; Żelazo: 12.39 mg; Potas: 3627.82 mg; Sól: 15.92 g; Fosfor: 914.09 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1792.84 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 198.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; suma cukrów prostych: 29.77 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-30 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
|--|--|---|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g | Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2121.01 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; Wapń: 240.94 mg; Żelazo: 11.9 mg; Potas: 3413.52 mg; Sól: 15.89 g; Fosfor: 899.64 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1786.42 ug; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 108.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; suma cukrów prostych: 69.69 g; | | | |
| wtorek 2024-04-30 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2394.05 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 69.52 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; Wapń: 940.35 mg; Żelazo: 13.62 mg; Potas: 4579.21 mg; Sól: 18.18 g; Fosfor: 1703.37 mg; Witamina D: 4.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2045.95 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 121.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; suma cukrów prostych: 78.52 g; | | | |
| wtorek 2024-04-30 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g | Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2156.1 kcal; Białko ogółem: 68.4 g; Tłuszcz: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; Wapń: 245.02 mg; Żelazo: 12.17 mg; Potas: 3520.42 mg; Sól: 15.93 g; Fosfor: 956.22 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1786.42 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 108.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; suma cukrów prostych: 69.69 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2257.73 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 79.59 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; Wapń: 623.96 mg; Żelazo: 10.5 mg; Potas: 3593.17 mg; Sól: 16.32 g; Fosfor: 1255.02 mg; Witamina D: 4.16 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3060.65 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 77.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; suma cukrów prostych: 76.18 g;

środa 2024-05-01

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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | Krupnik DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. DZ 60 g (GLU, MLE,), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: sok kubuś 300 ml , | 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,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , |
|---|---|--|

Wartości odżywcze: Energia kc: 1909.55 kcal; Białko ogółem: 62 g; Tłuszcz: 64.75 g; Węglowodany ogółem: 278.5 g; Wapń: 608.04 mg; Żelazo: 8.74 mg; Potas: 3417.3 mg; Sól: 13.5 g; Fosfor: 1054.47 mg; Witamina D: 1.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3868.94 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 78.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; suma cukrów prostych: 90.3 g;

środa 2024-05-01

Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika

| | | |
|--|--|---|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , |
|--|--|---|

Wartości odżywcze: Energia kc: 1658.63 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; Wapń: 167.38 mg; Żelazo: 9.07 mg; Potas: 3105.6 mg; Sól: 13.48 g; Fosfor: 1027.89 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2808.88 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 70.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; suma cukrów prostych: 52.7 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-05-01 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
|--|---|---|--|
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , | Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Zraz wieprzowy zawijany z zaryzynami. 80 g (<i>GLU,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE,</i> <i>SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1691.06 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; Wapń: 457.99 mg; Żelazo: 9.77 mg; Potas: 3508.15 mg; Sól: 14.09 g; Fosfor: 1311.31 mg; Witamina D: 2.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2865.1 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 74.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; suma cukrów prostych: 20.34 g; | | | |
| środa 2024-05-01 | | 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>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , | Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Zraz wieprzowy zawijany z zaryzynami. 80 g (<i>GLU, MLE,</i>), 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 (<i>GLU,</i> <i>SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Parówka na gorąco. 100 g (<i>SOJ,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL,</i> <i>GOR,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU,</i> <i>SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2203.23 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; Wapń: 949.79 mg; Żelazo: 14.07 mg; Potas: 4344.67 mg; Sól: 17.27 g; Fosfor: 1770.74 mg; Witamina D: 4.23 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2618.12 ug; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 97.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; suma cukrów prostych: 39.52 g; | | | |
| środa 2024-05-01 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Zraz wieprzowy zawijany z zaryzynami- nerkowa. 60 g (<i>GLU, MLE,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU,</i> <i>SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE,</i> <i>ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE,</i> <i>SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1847.59 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 42.5 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; Wapń: 213.28 mg; Żelazo: 11.39 mg; Potas: 4131.93 mg; Sól: 21.38 g; Fosfor: 968.05 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3088.22 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 131.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.58 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; suma cukrów prostych: 25.11 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-05-01 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
|---|---|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami-nerkowa. 60 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1853.44 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; Wapń: 200.56 mg; Żelazo: 10.4 mg; Potas: 3692.58 mg; Sól: 21.36 g; Fosfor: 938.48 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3075.08 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 101.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; suma cukrów prostych: 56.84 g; | | | |
| środa 2024-05-01 | | 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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | 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 , sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco.(2.00 porcje) 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2789.47 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 115.68 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; Wapń: 852.22 mg; Żelazo: 12.74 mg; Potas: 4322.35 mg; Sól: 18.82 g; Fosfor: 1612.9 mg; Witamina D: 5.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3354.16 ug; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 97.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; | | | |
| środa 2024-05-01 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | 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 , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2021.36 kcal; Białko ogółem: 66.57 g; Tłuszcz: 68.07 g; Węglowodany ogółem: 288.65 g; Wapń: 173.65 mg; Żelazo: 10.1 mg; Potas: 2997.55 mg; Sól: 15.94 g; Fosfor: 930.34 mg; Witamina D: 4.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2962.53 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 73.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; suma cukrów prostych: 54.65 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|---|---|
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2182.6 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 56.04 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; Wapń: 641.81 mg; Żelazo: 10.2 mg; Potas: 3832.07 mg; Sól: 15.02 g; Fosfor: 1456.83 mg; Witamina D: 3.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1081.71 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 79.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; | | |
| czwartek 2024-05-02 | | 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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,), | Zupa koperkowa z makaronem 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 selera i jabłka 150 g (MLE,), 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,), Schab gotowany DZ 55 g , pomidory 40 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,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1778.94 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 46.75 g; Węglowodany ogółem: 276.57 g; Wapń: 513.86 mg; Żelazo: 7.81 mg; Potas: 3165.81 mg; Sól: 12.73 g; Fosfor: 1126.51 mg; Witamina D: 1.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 790.44 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 75.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.5 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; suma cukrów prostych: 75.38 g; | | |
| czwartek 2024-05-02 | | Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z 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,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1739.54 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; Wapń: 173.58 mg; Żelazo: 9.54 mg; Potas: 3196.88 mg; Sól: 14.61 g; Fosfor: 1081.39 mg; Witamina D: 2.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 832.31 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 74.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-05-02 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
|---|---|---|--|
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g , | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z 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,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1752.8 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; Wapń: 212.87 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 3468.92 mg; Sól: 14.99 g; Fosfor: 1193.1 mg; Witamina D: 2.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 854.9 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 88.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 15.96 g; | | | |
| czwartek 2024-05-02 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek ze śmietaną. 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g , | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 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,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1856.59 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 265.8 g; Wapń: 333.18 mg; Żelazo: 13.73 mg; Potas: 3852.57 mg; Sól: 14.6 g; Fosfor: 1433.75 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1061.92 ug; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 150.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.9 g; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; suma cukrów prostych: 18.09 g; | | | |
| czwartek 2024-05-02 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada dr. z oczkiem-nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z 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,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1938.35 kcal; Białko ogółem: 64.57 g; Tłuszcz: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; Wapń: 435.09 mg; Żelazo: 10.06 mg; Potas: 4389.72 mg; Sól: 13.19 g; Fosfor: 1132.08 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 887.8 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 210.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.2 g; suma cukrów prostych: 29.29 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-05-02 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
|---|---|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada dr. z oczkiem-nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z 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,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1944.2 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz: 31.6 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; Wapń: 422.37 mg; Żelazo: 9.07 mg; Potas: 3950.37 mg; Sól: 13.17 g; Fosfor: 1102.51 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 874.66 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 180.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; suma cukrów prostych: 61.02 g; | | | |
| czwartek 2024-05-02 | | 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,), sałata zielona 15 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,), Rolada drob.z oczkiem .(2.00 porcje) 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z 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,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2409.41 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; Wapń: 853.52 mg; Żelazo: 11.74 mg; Potas: 4447.56 mg; Sól: 16.05 g; Fosfor: 1820.05 mg; Witamina D: 4.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1141.86 ug; Witamina B6: 3.27 mg; Witamina C: 94.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; suma cukrów prostych: 69.56 g; | | | |
| czwartek 2024-05-02 | | 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,), sałata zielona 15 g , | Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z 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,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1835.58 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; Wapń: 174.5 mg; Żelazo: 9.56 mg; Potas: 3198.13 mg; Sól: 14.63 g; Fosfor: 1082.08 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 961.09 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 74.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; suma cukrów prostych: 52.25 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-05-03 | | 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,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,), | Zupa neapolitanka z ryżem 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 , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Herbatniki petitiki 25 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (JAJ, MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1890.36 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 48.3 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; Wapń: 591.55 mg; Żelazo: 8.77 mg; Potas: 2982.49 mg; Sól: 13.26 g; Fosfor: 1081.44 mg; Witamina D: 1.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1705.75 ug; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 93.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; suma cukrów prostych: 80 g; | | | |
| piątek 2024-05-03 | | 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 , sałata zielona 15 g , | Zupa neapolitańska z ryżem 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 , Sałata zielona. 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 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1874.53 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 323.2 g; Wapń: 275.74 mg; Żelazo: 9.87 mg; Potas: 2961.07 mg; Sól: 14.62 g; Fosfor: 952.15 mg; Witamina D: 2.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1843.69 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 104.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; suma cukrów prostych: 70.75 g; | | | |
| piątek 2024-05-03 | | 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 , sałata zielona 15 g , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1799.03 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 38.2 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; Wapń: 529.68 mg; Żelazo: 10.31 mg; Potas: 3424.41 mg; Sól: 14.87 g; Fosfor: 1142.29 mg; Witamina D: 2.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1873.03 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 113.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 26.21 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-05-03 | | 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,), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsy rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), 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,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1819.92 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; Wapń: 625.58 mg; Żelazo: 13.98 mg; Potas: 3957.2 mg; Sól: 14.81 g; Fosfor: 1394.01 mg; Witamina D: 3.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1998.68 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 121.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; suma cukrów prostych: 36.16 g; | | | |
| piątek 2024-05-03 | | 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 , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsy rybny- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), 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,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1817.4 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; Wapń: 279.7 mg; Żelazo: 10.29 mg; Potas: 3228.59 mg; Sól: 13.32 g; Fosfor: 895.53 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1968.83 ug; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 128.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.1 g; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; suma cukrów prostych: 23.02 g; | | | |
| piątek 2024-05-03 | | 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 , sałata zielona 15 g , | Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsy rybny- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1891.65 kcal; Białko ogółem: 59.86 g; Tłuszcz: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; Wapń: 273.46 mg; Żelazo: 9.45 mg; Potas: 2820.7 mg; Sól: 13.3 g; Fosfor: 871.96 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1956.19 ug; Witamina B6: 1.93 mg; Witamina C: 104.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; suma cukrów prostych: 70.3 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-05-03 | | 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,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), | Zupa neapolitańska z ryżem 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 , 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,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2436.27 kcal; Białko ogółem: 102.5 g; Tłuszcz: 57.98 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; Wapń: 948.75 mg; Żelazo: 11.94 mg; Potas: 3941.92 mg; Sól: 15.45 g; Fosfor: 1561.95 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2095.47 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 123.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 89.49 g; | | | |
| piątek 2024-05-03 | | 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 , sałata zielona 15 g , | Zupa neapolitańska z ryżem 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 , 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1994.71 kcal; Białko ogółem: 77.9 g; Tłuszcz: 46.66 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; Wapń: 232.34 mg; Żelazo: 10.05 mg; Potas: 3178.84 mg; Sól: 14.69 g; Fosfor: 1011.42 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1937.75 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 103.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 69.18 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2261.37 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 60.35 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; Wapń: 668.63 mg; Żelazo: 10.06 mg; Potas: 3445.44 mg; Sól: 14.32 g; Fosfor: 1488.01 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3234.76 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 62.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.9 g; suma cukrów prostych: 67.43 g;

sobota 2024-05-04

Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci

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

Zupa ziemniaczana DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), bitki drobiowe w sosie koperkowym DZ. 80 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (**GLU, ORZ,**), Marchew gotowana DZ 100 g (**GLU, MLE,**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
Podwieczorek:
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 z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (**MLE,**), pomidory 40 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 40 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), polędwica sop.wp 30 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1926.81 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; Wapń: 847.06 mg; Żelazo: 7.51 mg; Potas: 2909.53 mg; Sól: 12.29 g; Fosfor: 1342.19 mg; Witamina D: .96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2446.19 ug; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 50.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.02 g; suma cukrów prostych: 83.42 g;

sobota 2024-05-04

Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika

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

Zupa ziemniaczana 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (**GLU, ORZ,**), Marchew gotowana. 150 g (**GLU,**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (**MLE,**), pomidory 50 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), polędwica sop.wp 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1823.68 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; Wapń: 230.4 mg; Żelazo: 9.06 mg; Potas: 2838.29 mg; Sól: 13.9 g; Fosfor: 1133.96 mg; Witamina D: 2.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2961.08 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 58.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 51.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-05-04 | | Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i | |
|--|---|---|--|
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1824.68 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; Wapń: 490.84 mg; Żelazo: 9.65 mg; Potas: 3333.13 mg; Sól: 14.14 g; Fosfor: 1330.1 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2990.92 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 73.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.3 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 24.77 g; | | | |
| sobota 2024-05-04 | | Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów | |
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), | Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Surówka z marchwi i jabłka. 150 g (MLE,), Bukiet jarzyn- jako druga 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb graham 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1871.19 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 51.82 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; Wapń: 552.98 mg; Żelazo: 12.35 mg; Potas: 3764.57 mg; Sól: 14.03 g; Fosfor: 1586.92 mg; Witamina D: 3.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3282.59 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 90.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.6 g; suma cukrów prostych: 29.44 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-05-04 | | Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu | |
|---|--|---|--|
| Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), | Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki drobiowe w sosie koperkowym nerkowa 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2063.9 kcal; Białko ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 49.77 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; Wapń: 231.78 mg; Żelazo: 11.4 mg; Potas: 3555.4 mg; Sól: 16.44 g; Fosfor: 1068.49 mg; Witamina D: 3.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3474.18 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 116.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; suma cukrów prostych: 22.43 g; | | | |
| sobota 2024-05-04 | | Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , | Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki drobiowe w sosie koperkowym nerkowa 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2061.65 kcal; Białko ogółem: 61.58 g; Tłuszcz: 48.46 g; Węglowodany ogółem: 351.3 g; Wapń: 219.04 mg; Żelazo: 10.41 mg; Potas: 3116.01 mg; Sól: 16.42 g; Fosfor: 1038.92 mg; Witamina D: 3.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3461.04 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 86.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; suma cukrów prostych: 52.16 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-05-04 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa | |
|---|--|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g, Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,), | Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2465.45 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; Wapń: 890.26 mg; Żelazo: 10.87 mg; Potas: 4065.64 mg; Sól: 15.21 g; Fosfor: 1841.72 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3304.63 ug; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 78.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 67.99 g; | | | |
| sobota 2024-05-04 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna | |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g | Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2097.29 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 48.92 g; Węglowodany ogółem: 351.3 g; Wapń: 220.84 mg; Żelazo: 10.55 mg; Potas: 3254.61 mg; Sól: 16.47 g; Fosfor: 1125.32 mg; Witamina D: 3.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3463.2 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 86.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; suma cukrów prostych: 52.16 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-05-05 | | 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 sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 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. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Ćwikła. 150 g (<i>MLE,</i>), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g , | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1782.06 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 51.11 g; Węglowodany ogółem: 257.97 g; Wapń: 479.9 mg; Żelazo: 12.08 mg; Potas: 3777.19 mg; Sól: 13.21 g; Fosfor: 1313.54 mg; Witamina D: 3.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 913.71 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 215.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 31.56 g; | | | |
| niedziela 2024-05-05 | | 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 sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 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 buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml , | 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>), pomidory 50 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: 1805.12 kcal; Białko ogółem: 53.61 g; Tłuszcz: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; Wapń: 228 mg; Żelazo: 10.76 mg; Potas: 3538.26 mg; Sól: 12.39 g; Fosfor: 799.36 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1581.61 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 220.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; suma cukrów prostych: 56.12 g; | | | |
| niedziela 2024-05-05 | | 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 sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 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 buraczków. 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>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), | |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1710.62 kcal; Białko ogółem: 53.8 g; Tłuszcz: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; Wapń: 260.01 mg; Żelazo: 10.67 mg; Potas: 3572.37 mg; Sól: 12.58 g; Fosfor: 814.79 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3362.47 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 126.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 78.6 g; | | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-05-05 | | Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa |
|---|--|--|
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, 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 buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g (SOJ, MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 2511.57 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 80.35 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; Wapń: 883.64 mg; Żelazo: 12.73 mg; Potas: 4869.66 mg; Sól: 14.7 g; Fosfor: 1742.34 mg; Witamina D: 3.94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2944.42 ug; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 123.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; suma cukrów prostych: 92.45 g; | | |
| niedziela 2024-05-05 | | Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna |
| herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 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 buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), | herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), |
| Wartości odżywcze: Energia kc: 1845.78 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 46.64 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; Wapń: 270.38 mg; Żelazo: 11.31 mg; Potas: 3844.17 mg; Sól: 12.77 g; Fosfor: 981.38 mg; Witamina D: 3.11 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3440.54 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 127.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; suma cukrów prostych: 78.81 g; | | |