

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-27		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,), 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,), Sałatka z pomidora. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2598.94 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 372.06 g; Wapń: 688.84 mg; Żelazo: 12.28 mg; Potas: 3812.75 mg; Sól: 17.83 g; Fosfor: 1508.01 mg; Witamina D: 4.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.15 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 99.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 71.22 g;			
poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), 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,), Sałatka z pomidora DZ. 80 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,), Parówka na gorąco DZ 70 g (SOJ,), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 30 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2091.75 kcal; Białko ogółem: 72.4 g; Tłuszcz: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; Wapń: 514.6 mg; Żelazo: 9.2 mg; Potas: 2910.44 mg; Sól: 14.79 g; Fosfor: 1128.88 mg; Witamina D: 1.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 782.17 ug; Witamina B6: 1.91 mg; Witamina C: 80.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.8 g; suma cukrów prostych: 74.54 g;			
poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), 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,), Sałatka z pomidora. 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 , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1907.19 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; Wapń: 163.41 mg; Żelazo: 10.28 mg; Potas: 3197.71 mg; Sól: 14.91 g; Fosfor: 1188.11 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 791.08 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 91.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; suma cukrów prostych: 50.39 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klopsik drobiowy. 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), Sałatka z pomidora. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1947.47 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; Wapń: 452.7 mg; Żelazo: 10.95 mg; Potas: 3597.04 mg; Sól: 15.52 g; Fosfor: 1471.16 mg; Witamina D: 2.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 841.53 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 93.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; suma cukrów prostych: 20.03 g;			
poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klopsik drobiowy. 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), Sałatka z ogórka kiszzonego. 150 g , Kalafior gotowany. 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>), Parówka na gorąco. 100 g (<i>SOJ,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2290.93 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; Wapń: 568.58 mg; Żelazo: 14.43 mg; Potas: 3697.5 mg; Sól: 20.24 g; Fosfor: 1644.49 mg; Witamina D: 3.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 913.62 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 111.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; suma cukrów prostych: 25.94 g;			
poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), 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>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 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: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2001.36 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz: 52.65 g; Węglowodany ogółem: 323.1 g; Wapń: 224.96 mg; Żelazo: 12.41 mg; Potas: 3650.34 mg; Sól: 15.06 g; Fosfor: 1058.02 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1717.76 ug; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 148.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; suma cukrów prostych: 23.33 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), 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,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g ,	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1999.11 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; Wapń: 212.22 mg; Żelazo: 11.42 mg; Potas: 3210.95 mg; Sól: 15.04 g; Fosfor: 1028.45 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1704.62 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 118.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 53.06 g;			
poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), 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,), Sałatka z pomidora. 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. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2835.35 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; Wapń: 903.44 mg; Żelazo: 13.36 mg; Potas: 4435.26 mg; Sól: 18.88 g; Fosfor: 1880.2 mg; Witamina D: 4.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1117.64 ug; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 115.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 71.46 g;			
poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), 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,), Sałatka z pomidora. 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,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2225.12 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 69.9 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; Wapń: 169.68 mg; Żelazo: 11.3 mg; Potas: 3089.61 mg; Sól: 17.38 g; Fosfor: 1090.51 mg; Witamina D: 3.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 944.73 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 94.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.9 g; suma cukrów prostych: 52.33 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2147.31 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 59.63 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; Wapń: 666.6 mg; Żelazo: 10.58 mg; Potas: 3654.76 mg; Sól: 13.95 g; Fosfor: 1403.63 mg; Witamina D: 3.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3524.52 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 79.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; suma cukrów prostych: 67.8 g;

wtorek 2024-05-28**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 sop.wp 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (**MLE,**),

Zupa grysikowa 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 , 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,**), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (**MLE,**), sałata zielona 15 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ,**), pomidory 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1789.27 kcal; Białko ogółem: 66.58 g; Tłuszcz: 50.8 g; Węglowodany ogółem: 270.63 g; Wapń: 528.96 mg; Żelazo: 8.37 mg; Potas: 2948.97 mg; Sól: 11.76 g; Fosfor: 1121.27 mg; Witamina D: 1.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2460.9 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 67.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; suma cukrów prostych: 69.66 g;

wtorek 2024-05-28**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 sop.wp 50 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 50 g ,

Zupa grysikowa 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (**GLU,**), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (**GLU,**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1703.71 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 292.16 g; Wapń: 237.35 mg; Żelazo: 9.21 mg; Potas: 3016.02 mg; Sól: 13.58 g; Fosfor: 995.86 mg; Witamina D: 2.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3295.09 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 75.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; suma cukrów prostych: 52.38 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-05-28		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>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (<i>GLU,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1704.71 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 279.81 g; Wapń: 497.79 mg; Żelazo: 9.8 mg; Potas: 3510.86 mg; Sól: 13.82 g; Fosfor: 1192 mg; Witamina D: 2.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3324.93 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 90.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.7 g; suma cukrów prostych: 25.39 g;			
wtorek 2024-05-28		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>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Zupa grysikowa 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 , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Surówka z kapusty pekińskiej II dodatek do obiadu. 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 zielonym koperkiem 60 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1850.52 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 270.24 g; Wapń: 550.32 mg; Żelazo: 11.89 mg; Potas: 3795.27 mg; Sól: 13.78 g; Fosfor: 1388.67 mg; Witamina D: 3.82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3562.36 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 107.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; suma cukrów prostych: 27.51 g;			
wtorek 2024-05-28		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>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (<i>GLU, MLE,</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, 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: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2197.48 kcal; Białko ogółem: 64.7 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; Wapń: 227.34 mg; Żelazo: 11.16 mg; Potas: 3622.84 mg; Sól: 14.85 g; Fosfor: 1001.66 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3937.15 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 114.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; suma cukrów prostych: 22.61 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-05-28		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Zupa grysikowa 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 , 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,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2195.23 kcal; Białko ogółem: 63.39 g; Tłuszcz: 58.83 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; Wapń: 214.6 mg; Żelazo: 10.17 mg; Potas: 3183.45 mg; Sól: 14.83 g; Fosfor: 972.09 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3924.01 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 84.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; suma cukrów prostych: 52.34 g;			
wtorek 2024-05-28		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa grysikowa 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 , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2400.73 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; Wapń: 889.96 mg; Żelazo: 11.74 mg; Potas: 4266.34 mg; Sól: 14.27 g; Fosfor: 1695.85 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3815.09 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 98.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; suma cukrów prostych: 68.68 g;			
wtorek 2024-05-28		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), 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,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2238.22 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 61.46 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; Wapń: 221.04 mg; Żelazo: 10.39 mg; Potas: 3270.66 mg; Sól: 14.86 g; Fosfor: 1005.78 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4046.73 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 85.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 52.64 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-05-29		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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowa jarzynami DZ 80 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy DZ 60 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (GLU, ORZ,), Buraczki zasmażane 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,), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 30 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2121.17 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 66.29 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Wapń: 867.09 mg; Żelazo: 10.21 mg; Potas: 3559.82 mg; Sól: 12.2 g; Fosfor: 1415.32 mg; Witamina D: 1.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1766.75 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 79.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; suma cukrów prostych: 89.51 g;			
środa 2024-05-29		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1949.94 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; Wapń: 231.4 mg; Żelazo: 12.44 mg; Potas: 3591.15 mg; Sól: 14.29 g; Fosfor: 1182.04 mg; Witamina D: 2.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1622.76 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 94.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; suma cukrów prostych: 59.15 g;			
środa 2024-05-29		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: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Buraczki zasmażane. 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,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1988.53 kcal; Białko ogółem: 94.4 g; Tłuszcz: 39.8 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Wapń: 520.93 mg; Żelazo: 13.09 mg; Potas: 3972.3 mg; Sól: 14.9 g; Fosfor: 1463.98 mg; Witamina D: 2.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1667.48 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 97.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; suma cukrów prostych: 28.77 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-05-29		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.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: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek ze śmietaną. 30 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2198.24 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 65.9 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; Wapń: 637.96 mg; Żelazo: 15.98 mg; Potas: 4397.79 mg; Sól: 14.86 g; Fosfor: 1725.01 mg; Witamina D: 3.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1940.42 ug; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 110.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.53 g; Błonnik pokarmowy: 44.1 g; suma cukrów prostych: 32.44 g;			
środa 2024-05-29		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,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g (GLU,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek 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: 2149.15 kcal; Białko ogółem: 61.2 g; Tłuszcz: 47.18 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; Wapń: 274.92 mg; Żelazo: 13.59 mg; Potas: 4130.87 mg; Sól: 15.22 g; Fosfor: 1039.39 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2067.49 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 235.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.98 g; Błonnik pokarmowy: 47.47 g; suma cukrów prostych: 35.59 g;			
środa 2024-05-29		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g (GLU,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa 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: 2146.9 kcal; Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 382.24 g; Wapń: 262.18 mg; Żelazo: 12.6 mg; Potas: 3691.48 mg; Sól: 15.2 g; Fosfor: 1009.82 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2054.35 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 204.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.9 g; suma cukrów prostych: 65.32 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-05-29		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2753.52 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 82.56 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; Wapń: 922.56 mg; Żelazo: 14.34 mg; Potas: 4922.21 mg; Sól: 15.08 g; Fosfor: 1920.26 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2252.57 ug; Witamina B6: 3.4 mg; Witamina C: 118.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; suma cukrów prostych: 77.07 g;			
środa 2024-05-29		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2143.1 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 57.52 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; Wapń: 233.44 mg; Żelazo: 12.46 mg; Potas: 3594.15 mg; Sól: 14.31 g; Fosfor: 1183.57 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1808.52 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 94.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; suma cukrów prostych: 59.23 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

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 , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 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,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 322.18 g; Wapń: 593.73 mg; Żelazo: 9.7 mg; Potas: 3514.14 mg; Sól: 17.11 g; Fosfor: 1281.76 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1147.24 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 95.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; suma cukrów prostych: 66.17 g;

czwartek 2024-05-30**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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,),	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 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: 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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), pomidory 30 g ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1789.56 kcal; Białko ogółem: 70.38 g; Tłuszcz: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g; Wapń: 696.72 mg; Żelazo: 7.9 mg; Potas: 3155.35 mg; Sól: 15.55 g; Fosfor: 1170.73 mg; Witamina D: 1.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 938.66 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 93.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.92 g; suma cukrów prostych: 62.73 g;

czwartek 2024-05-30**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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 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,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1659 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 30.3 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; Wapń: 154.38 mg; Żelazo: 9.07 mg; Potas: 2912.81 mg; Sól: 16.72 g; Fosfor: 927.02 mg; Witamina D: 2.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 918.74 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 90.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; suma cukrów prostych: 48.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-05-30		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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), rzodkiew 30 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 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,), 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,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1685.5 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 276.29 g; Wapń: 201.52 mg; Żelazo: 10.2 mg; Potas: 3253.45 mg; Sól: 17.11 g; Fosfor: 1043.96 mg; Witamina D: 2.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 936.88 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 110.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.8 g; Błonnik pokarmowy: 26.5 g; suma cukrów prostych: 14.04 g;			
czwartek 2024-05-30		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek ze śmietaną. 30 g (MLE,), rzodkiew 30 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g (JAJ, MLE, GOR,), 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,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1869.1 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 51.74 g; Węglowodany ogółem: 277.5 g; Wapń: 317.79 mg; Żelazo: 14.71 mg; Potas: 4016.87 mg; Sól: 17.22 g; Fosfor: 1315.77 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1416.01 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 136.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; suma cukrów prostych: 22.98 g;			
czwartek 2024-05-30		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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 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,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1998.27 kcal; Białko ogółem: 66.11 g; Tłuszcz: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; Wapń: 182.72 mg; Żelazo: 10.97 mg; Potas: 4081.38 mg; Sól: 15.58 g; Fosfor: 964.96 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1098.34 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 151.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; suma cukrów prostych: 19.33 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-05-30		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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 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,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1996.02 kcal; Białko ogółem: 64.8 g; Tłuszcz: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; Wapń: 169.98 mg; Żelazo: 9.98 mg; Potas: 3641.99 mg; Sól: 15.56 g; Fosfor: 935.39 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1085.2 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 121.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.4 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; suma cukrów prostych: 49.06 g;		
czwartek 2024-05-30		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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 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,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2296.08 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 61.99 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; Wapń: 812.96 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 4081.79 mg; Sól: 18.98 g; Fosfor: 1564.02 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1309.1 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 114.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; suma cukrów prostych: 66.65 g;		
czwartek 2024-05-30		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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 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 pomidorowy 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,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1800.04 kcal; Białko ogółem: 69.67 g; Tłuszcz: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 280.6 g; Wapń: 155.3 mg; Żelazo: 9.09 mg; Potas: 2914.06 mg; Sól: 16.74 g; Fosfor: 927.71 mg; Witamina D: 3.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1047.52 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 90.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; suma cukrów prostych: 48.3 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2192.54 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; Wapń: 743.36 mg; Żelazo: 9.07 mg; Potas: 3561.91 mg; Sól: 14.93 g; Fosfor: 1246.99 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3569.19 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 95.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; suma cukrów prostych: 90.13 g;

piątek 2024-05-31**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), rogal maślany 1 szt, masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), dżem niskosłodzony 40 g, Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (**MLE**), pomidory 40 g, Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE**),

Zupa neapolitanka z ryżem DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ**), Pulpet rybny DZ 60 g (**GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ**), Sos grecki DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ**), Ziemniaki DZ 190 g, sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g (**MLE**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR**),

Podwieczorek:

Galaretka owocowa DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), Sałatka z makaronu i szynki dieta DZ 100 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ**), sałata zielona 15 g,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 60 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: 1837.31 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Wapń: 580.69 mg; Żelazo: 7.31 mg; Potas: 2890.11 mg; Sól: 13.04 g; Fosfor: 995.2 mg; Witamina D: 1.16 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2550.5 ug; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 80.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.6 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g; suma cukrów prostych: 80.19 g;

piątek 2024-05-31**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), rogal maślany 1 szt, margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE**), dżem niskosłodzony 50 g, twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), zielony koperek 1 g, pomidory 50 g,

Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ**), Pulpet 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 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**), Sałatka z makaronu z olejem-nerkowa. 120 g (**GLU, JAJ, SOJ, GOR**), kiełb szynkowa wp 50 g (**SOJ**), sałata zielona 15 g,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE**), szynka got. wieprz. 40 g (**SOJ, ORZ, GOR**), pomidory 40 g,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1801.07 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; Wapń: 264.55 mg; Żelazo: 8.2 mg; Potas: 2929.22 mg; Sól: 14.63 g; Fosfor: 873.6 mg; Witamina D: 2.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3349.16 ug; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 90.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; suma cukrów prostych: 73.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-05-31		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), bułka pszenna 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 10 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 neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet 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 marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Sałatka z makaronu z olejem-nerkowa. 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1990.47 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; Wapń: 533.47 mg; Żelazo: 9.74 mg; Potas: 3504.52 mg; Sól: 15.82 g; Fosfor: 1137.74 mg; Witamina D: 2.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3378.5 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 100.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; suma cukrów prostych: 26.95 g;			
piątek 2024-05-31		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), bułka razowa 100 g 1 szt (GLU, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 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,), Pulpet 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 marchwi i jabłka. 150 g (MLE,), Kalafior gotowany. 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 z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2029.43 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 48.56 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; Wapń: 622.39 mg; Żelazo: 12.2 mg; Potas: 3866.9 mg; Sól: 15.99 g; Fosfor: 1386.56 mg; Witamina D: 3.76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3488.4 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 135.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; suma cukrów prostych: 31.99 g;			
piątek 2024-05-31		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), bułka pszenna 100g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,), 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 neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet 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 marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu z olejem-nerkowa. 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1985.72 kcal; Białko ogółem: 65.27 g; Tłuszcz: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; Wapń: 280.36 mg; Żelazo: 9.56 mg; Potas: 3296.22 mg; Sól: 13.72 g; Fosfor: 877.69 mg; Witamina D: 3.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3462.47 ug; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 115.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; suma cukrów prostych: 23.69 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-05-31		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet 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 marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu z olejem-nerkowa. 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1795.07 kcal; Białko ogółem: 56.01 g; Tłuszcz: 43.7 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; Wapń: 259.14 mg; Żelazo: 7.62 mg; Potas: 2776.37 mg; Sól: 12.75 g; Fosfor: 780.12 mg; Witamina D: 3.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3449.83 ug; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 90.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; suma cukrów prostych: 72.97 g;			
piątek 2024-05-31		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet 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 marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2391.72 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 58.44 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; Wapń: 951.39 mg; Żelazo: 9.76 mg; Potas: 3862.08 mg; Sól: 15.84 g; Fosfor: 1423.39 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3621.35 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 110.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; suma cukrów prostych: 90.32 g;			
piątek 2024-05-31		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet 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 marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu z olejem-nerkowa. 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1894.26 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 304 g; Wapń: 221.15 mg; Żelazo: 8.38 mg; Potas: 3146.99 mg; Sól: 14.69 g; Fosfor: 932.87 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3443.23 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 90.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; suma cukrów prostych: 71.92 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2143.48 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 61.51 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Wapń: 723.13 mg; Żelazo: 12.81 mg; Potas: 4108.42 mg; Sól: 14.73 g; Fosfor: 1444.09 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1775.98 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 107.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 82.67 g;		
sobota 2024-06-01		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,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	Zupa górską DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany. 65 g , Sos jarzynowy DZ 60 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Herbatniki petitki 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,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 30 g (SOJ,), pomidory 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1900.25 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; Wapń: 665.74 mg; Żelazo: 10.09 mg; Potas: 3523.71 mg; Sól: 12.6 g; Fosfor: 1214.95 mg; Witamina D: 1.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1525.45 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 94.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; suma cukrów prostych: 78.49 g;		
sobota 2024-06-01		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,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , 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: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1762.77 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; Wapń: 298 mg; Żelazo: 12.41 mg; Potas: 3542.25 mg; Sól: 14.35 g; Fosfor: 1137.42 mg; Witamina D: 2.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1541.58 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 103.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 62.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-01		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>), połędwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Schab gotowany 70 g , 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 koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1763.77 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; Wapń: 558.44 mg; Żelazo: 13 mg; Potas: 4037.09 mg; Sól: 14.6 g; Fosfor: 1333.56 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1571.42 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 118.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; suma cukrów prostych: 35.22 g;			
sobota 2024-06-01		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>), połędwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 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 koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2096.08 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodany ogółem: 292.96 g; Wapń: 1026.01 mg; Żelazo: 15.76 mg; Potas: 5016.5 mg; Sól: 15.02 g; Fosfor: 1847.86 mg; Witamina D: 3.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2420.46 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 137.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.75 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; suma cukrów prostych: 53.8 g;			
sobota 2024-06-01		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>), połędwica sop.wp 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>),	Zupa góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), schab gotowany- nerkowa. 50 g , 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>), 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: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1873.97 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; Wapń: 300.44 mg; Żelazo: 14.06 mg; Potas: 4161.08 mg; Sól: 14.51 g; Fosfor: 1068.8 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2400.1 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 157.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.36 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; suma cukrów prostych: 33.26 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-01		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,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , 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,), Galaretką jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1871.72 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 47.18 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; Wapń: 287.7 mg; Żelazo: 13.07 mg; Potas: 3721.69 mg; Sól: 14.49 g; Fosfor: 1039.23 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2386.96 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 126.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; suma cukrów prostych: 62.99 g;			
sobota 2024-06-01		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,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany(2.00 porcje) 70 g , 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 koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2313.93 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 329 g; Wapń: 933.31 mg; Żelazo: 13.72 mg; Potas: 4617.44 mg; Sól: 14.99 g; Fosfor: 1716.89 mg; Witamina D: 4.17 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1804.48 ug; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 122.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 82.67 g;			
sobota 2024-06-01		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,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , 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,), Galaretką jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1898.04 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; Wapń: 290.76 mg; Żelazo: 13.27 mg; Potas: 3801.87 mg; Sól: 14.52 g; Fosfor: 1081.67 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2386.96 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 126.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; suma cukrów prostych: 62.99 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

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 , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, 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 pomidora DZ. 80 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 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,), Parówka na gorąco DZ 70 g (SOJ,), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), 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: 2027.98 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 62.58 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; Wapń: 789.5 mg; Żelazo: 9.03 mg; Potas: 3764.81 mg; Sól: 13.95 g; Fosfor: 1288.35 mg; Witamina D: 1.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2729.4 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 105.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.5 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; suma cukrów prostych: 100.07 g;

niedziela 2024-06-02**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,), 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 pomidora b/śmietany. 130 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,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , twaróg półtłusty 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , 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: 1751.93 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; Wapń: 220.03 mg; Żelazo: 9.55 mg; Potas: 3658.32 mg; Sól: 12.82 g; Fosfor: 1143.73 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2733.9 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 113.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; suma cukrów prostych: 69.24 g;

niedziela 2024-06-02**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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , twaróg półtłusty 40 g (MLE,), zielony koperek 1 g , 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: 1747.58 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 264.89 g; Wapń: 435.76 mg; Żelazo: 9.26 mg; Potas: 3688.94 mg; Sól: 12.86 g; Fosfor: 1295.53 mg; Witamina D: 2.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 970.03 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 192.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.8 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; suma cukrów prostych: 24.77 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-02		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: 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 , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), 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>), Parówka na gorąco. 100 g (<i>SOJ,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2066.87 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 268.42 g; Wapń: 539.57 mg; Żelazo: 12.81 mg; Potas: 3908.48 mg; Sól: 15.24 g; Fosfor: 1404.59 mg; Witamina D: 3.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.45 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 242.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; suma cukrów prostych: 29.06 g;			
niedziela 2024-06-02		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 pomidora b/śmietany. 130 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>), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), sałata zielona 15 g , Posilek 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: 1717.29 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; Wapń: 178.6 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 3986.2 mg; Sól: 20.31 g; Fosfor: 814.94 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1191.54 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 239.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; suma cukrów prostych: 24.96 g;			
niedziela 2024-06-02		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 pomidora b/śmietany. 130 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>), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), sałata zielona 15 g , Posilek nocny: sok kubuś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1720.39 kcal; Białko ogółem: 50.71 g; Tłuszcz: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; Wapń: 210.57 mg; Żelazo: 10.33 mg; Potas: 4011.03 mg; Sól: 20.49 g; Fosfor: 829.71 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2972.11 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 144.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; suma cukrów prostych: 72.17 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-02		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,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 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 pomidora. 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,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), 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: 2667.28 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 93.48 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; Wapń: 895.86 mg; Żelazo: 12.71 mg; Potas: 4929.11 mg; Sól: 16.76 g; Fosfor: 1835.22 mg; Witamina D: 4.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3109.93 ug; Witamina B6: 3.1 mg; Witamina C: 140.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; suma cukrów prostych: 87.68 g;		
niedziela 2024-06-02		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,), 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 pomidora b/śmietany. 130 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,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , 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: 2051.76 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 65.17 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; Wapń: 191.19 mg; Żelazo: 10.74 mg; Potas: 3777.79 mg; Sól: 15.33 g; Fosfor: 1127.27 mg; Witamina D: 3.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2819.23 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 117.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; suma cukrów prostych: 69.88 g;		