



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2560.32 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 78.76 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; Wapń: 703.64 mg; Żelazo: 12.68 mg; Potas: 3953.09 mg; Sól: 15.03 g; Fosfor: 1511.2 mg; Witamina D: 3.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1247.71 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 86.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; suma cukrów prostych: 75.37 g;			
poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Żurek z ziemniakami DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowa jarzynami DZ 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażne DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ptasie mleczko DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną DZ 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 30 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2093.01 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 63.26 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; Wapń: 795.87 mg; Żelazo: 9.34 mg; Potas: 3129.12 mg; Sól: 12.39 g; Fosfor: 1320.23 mg; Witamina D: 1.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 994.98 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 63.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.9 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; suma cukrów prostych: 85.13 g;			
poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1938.24 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; Wapń: 255.57 mg; Żelazo: 11.44 mg; Potas: 3280.32 mg; Sól: 13.98 g; Fosfor: 1181.82 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 949.2 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 81.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.3 g; suma cukrów prostych: 59.11 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. przysw. węglow. tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1939.24 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; Wapń: 516.01 mg; Żelazo: 12.03 mg; Potas: 3775.16 mg; Sól: 14.23 g; Fosfor: 1377.96 mg; Witamina D: 2.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 979.04 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 96.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 32.12 g;			
poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Ćwikła. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2112.41 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; Wapń: 550.91 mg; Żelazo: 13.79 mg; Potas: 4015.34 mg; Sól: 14.8 g; Fosfor: 1539.69 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 133.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.27 g; suma cukrów prostych: 31.68 g;			
poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. węglow. białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2202.68 kcal; Białko ogółem: 60.86 g; Tłuszcz: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; Wapń: 216 mg; Żelazo: 12.7 mg; Potas: 4424.13 mg; Sól: 12.38 g; Fosfor: 1041.84 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.25 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 220.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.24 g; suma cukrów prostych: 32.39 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2200.43 kcal; Białko ogółem: 59.55 g; Tłuszcz: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 397.24 g; Wapń: 203.26 mg; Żelazo: 11.71 mg; Potas: 3984.74 mg; Sól: 12.36 g; Fosfor: 1012.27 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.11 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 190.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 62.12 g;			
poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2815.18 kcal; Białko ogółem: 114.1 g; Tłuszcz: 88.85 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; Wapń: 921.87 mg; Żelazo: 13.54 mg; Potas: 4635.95 mg; Sól: 15.36 g; Fosfor: 1870.47 mg; Witamina D: 3.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1543.14 ug; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 105.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; suma cukrów prostych: 76.25 g;			
poniedziałek 2024-06-10		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 10 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2370.59 kcal; Białko ogółem: 75.3 g; Tłuszcz: 57.95 g; Węglowodany ogółem: 394.3 g; Wapń: 221.5 mg; Żelazo: 13.03 mg; Potas: 4227.14 mg; Sól: 14.03 g; Fosfor: 1218.28 mg; Witamina D: 3.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1140.22 ug; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 110.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; suma cukrów prostych: 58.43 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2224.25 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 54.72 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; Wapń: 705.76 mg; Żelazo: 12.05 mg; Potas: 3880.72 mg; Sól: 14.85 g; Fosfor: 1441.32 mg; Witamina D: 4.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3347.81 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 88.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.5 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 78.59 g;

**wtorek 2024-06-11****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ, ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE, ), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ, ), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR, ),	Zupa jarzynowa z makaronem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Bitki wołowe w jarzynach DZ 80 g (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, ), <b>Podwieczorek:</b> 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, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta DZ 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, ), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE, ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE, ), pomidory 30 g ,
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1996.99 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 49.49 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; Wapń: 703.73 mg; Żelazo: 10.38 mg; Potas: 3721 mg; Sól: 13.53 g; Fosfor: 1276.16 mg; Witamina D: 1.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4092.39 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 84.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; suma cukrów prostych: 93.56 g;

**wtorek 2024-06-11****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE, ), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ, ), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR, ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g (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 i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE, ), twaróg półtłusty 40 g (MLE, ), zielony koperek 1 g , pomidory 40 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1896.59 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; Wapń: 235.89 mg; Żelazo: 11.63 mg; Potas: 3262.02 mg; Sól: 14.43 g; Fosfor: 1102.56 mg; Witamina D: 3.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3133.88 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 84.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 56.69 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-11		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1911.79 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; Wapń: 276.27 mg; Żelazo: 12.57 mg; Potas: 3555.5 mg; Sól: 14.81 g; Fosfor: 1215.74 mg; Witamina D: 3.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3167.97 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 99.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 20.46 g;			
wtorek 2024-06-11		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Mizeria ze śmietaną. 110 g ( <b>MLE,</b> ), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2141.2 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 56.2 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; Wapń: 777 mg; Żelazo: 15.42 mg; Potas: 4304.58 mg; Sól: 14.91 g; Fosfor: 1754.88 mg; Witamina D: 4.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1609.32 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 117.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.64 g; Błonnik pokarmowy: 39.2 g; suma cukrów prostych: 35.98 g;			
wtorek 2024-06-11		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w jarzynach- nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1716.22 kcal; Białko ogółem: 53.99 g; Tłuszcz: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; Wapń: 190.64 mg; Żelazo: 10.26 mg; Potas: 3266.45 mg; Sól: 13.37 g; Fosfor: 771.18 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3088.52 ug; Witamina B6: 2 mg; Witamina C: 193.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.6 g; suma cukrów prostych: 27.69 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-11		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w jarzynach- nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1722.07 kcal; Białko ogółem: 52.68 g; Tłuszcz: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; Wapń: 177.92 mg; Żelazo: 9.27 mg; Potas: 2827.1 mg; Sól: 13.35 g; Fosfor: 741.61 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3075.38 ug; Witamina B6: 1.9 mg; Witamina C: 163.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; suma cukrów prostych: 59.42 g;			
wtorek 2024-06-11		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2430.54 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; Wapń: 921.33 mg; Żelazo: 14.64 mg; Potas: 4568.35 mg; Sól: 15.85 g; Fosfor: 1782.42 mg; Witamina D: 4.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3642.16 ug; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 108.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; suma cukrów prostych: 79.26 g;			
wtorek 2024-06-11		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1838.65 kcal; Białko ogółem: 73.5 g; Tłuszcz: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; Wapń: 187.28 mg; Żelazo: 10.73 mg; Potas: 3190.89 mg; Sól: 13.51 g; Fosfor: 936.36 mg; Witamina D: 3.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3079.78 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 163.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; suma cukrów prostych: 59.42 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2180.35 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 59.9 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; Wapń: 748.16 mg; Żelazo: 12.19 mg; Potas: 3851.74 mg; Sól: 14.76 g; Fosfor: 1436.28 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1037.76 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 90.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; suma cukrów prostych: 76.26 g;

**środa 2024-06-12****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 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,**), Schab gotowany w sosie koperkowym.DZ 80 g (**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:**

Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (**MLE,**), 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: 1895.84 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 51.47 g; Węglowodany ogółem: 292.16 g; Wapń: 606.39 mg; Żelazo: 9.93 mg; Potas: 3211.67 mg; Sól: 13.49 g; Fosfor: 1155.93 mg; Witamina D: .94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 893.96 ug; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 82.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; suma cukrów prostych: 80.26 g;

**środa 2024-06-12****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**), pomidory 50 g ,

Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g (**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,**), 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: 1738.69 kcal; Białko ogółem: 73.7 g; Tłuszcz: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 293 g; Wapń: 289.23 mg; Żelazo: 10.81 mg; Potas: 3178.3 mg; Sól: 14.36 g; Fosfor: 1007.29 mg; Witamina D: 2.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 818.36 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 86.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; suma cukrów prostych: 59.63 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-06-12		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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g ( <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> ), 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> ), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> 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 ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1739.69 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 280.65 g; Wapń: 549.67 mg; Żelazo: 11.4 mg; Potas: 3673.14 mg; Sól: 14.61 g; Fosfor: 1203.43 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 848.2 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 101.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; suma cukrów prostych: 32.64 g;			
środa 2024-06-12		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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <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> ), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> 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 ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1860.03 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 52 g; Węglowodany ogółem: 270.9 g; Wapń: 619.68 mg; Żelazo: 12.65 mg; Potas: 3912.06 mg; Sól: 14.47 g; Fosfor: 1407.27 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 994.19 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 154.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; suma cukrów prostych: 31.76 g;			
środa 2024-06-12		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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), schab gotowany w sosie koperkowym- nerkowa. 60 g ( <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> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> 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 ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2018.01 kcal; Białko ogółem: 66.91 g; Tłuszcz: 49.24 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Wapń: 289.92 mg; Żelazo: 13.11 mg; Potas: 3954.47 mg; Sól: 16.93 g; Fosfor: 985.66 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1323.06 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 146.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; suma cukrów prostych: 30.25 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-06-12		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), schab gotowany w sosie koperkowym- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2015.76 kcal; Białko ogółem: 65.6 g; Tłuszcz: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; Wapń: 277.18 mg; Żelazo: 12.12 mg; Potas: 3515.08 mg; Sól: 16.91 g; Fosfor: 956.09 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1309.92 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 115.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; suma cukrów prostych: 59.98 g;			
środa 2024-06-12		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany w sosie koperkowym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2394.84 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 67.04 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; Wapń: 1000.02 mg; Żelazo: 13.33 mg; Potas: 4434.13 mg; Sól: 15.65 g; Fosfor: 1740.71 mg; Witamina D: 4.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.86 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 107.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; suma cukrów prostych: 77.9 g;			
środa 2024-06-12		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2042.66 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 48.8 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; Wapń: 280.68 mg; Żelazo: 12.33 mg; Potas: 3597.39 mg; Sól: 16.94 g; Fosfor: 998.78 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1309.96 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 115.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; suma cukrów prostych: 60.02 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów





**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2429.41 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 85.11 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Wapń: 665.08 mg; Żelazo: 11.89 mg; Potas: 3757.51 mg; Sól: 15.55 g; Fosfor: 1420.33 mg; Witamina D: 4.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3605.44 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 85.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; suma cukrów prostych: 69.05 g;

**czwartek 2024-06-13****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa góraska DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. DZ 60 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> biszkopity 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco DZ 70 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 10 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 30 g ,
---	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1949.52 kcal; Białko ogółem: 68.43 g; Tłuszcz: 65.64 g; Węglowodany ogółem: 273 g; Wapń: 528.35 mg; Żelazo: 9.12 mg; Potas: 3005.9 mg; Sól: 12.82 g; Fosfor: 1125.3 mg; Witamina D: 2.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2512 ug; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 71.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.3 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; suma cukrów prostych: 70.46 g;

**czwartek 2024-06-13****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1733.85 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; Wapń: 235.48 mg; Żelazo: 9.89 mg; Potas: 3276.08 mg; Sól: 12.69 g; Fosfor: 1174.54 mg; Witamina D: 2.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3312.39 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 77.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; suma cukrów prostych: 52.04 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-13		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1755.2 kcal; Białko ogółem: 85.3 g; Tłuszcz: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; Wapń: 274.78 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3548.17 mg; Sól: 13.08 g; Fosfor: 1286.24 mg; Witamina D: 2.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3334.97 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 91.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.3 g; Błonnik pokarmowy: 31.5 g; suma cukrów prostych: 17.79 g;			
czwartek 2024-06-13		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twarożek ze śmietaną. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2103.81 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 77.56 g; Węglowodany ogółem: 275.83 g; Wapń: 329.06 mg; Żelazo: 14.08 mg; Potas: 3702.05 mg; Sól: 15.44 g; Fosfor: 1413.59 mg; Witamina D: 4.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2704.16 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 124.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; suma cukrów prostych: 21.74 g;			
czwartek 2024-06-13		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2232.96 kcal; Białko ogółem: 66.96 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 359.1 g; Wapń: 281.84 mg; Żelazo: 11.7 mg; Potas: 3680.66 mg; Sól: 13.94 g; Fosfor: 1146.35 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3981.29 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 117.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.1 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; suma cukrów prostych: 24.3 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-13		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Zupa górską 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2230.71 kcal; Białko ogółem: 65.65 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; Wapń: 269.1 mg; Żelazo: 10.71 mg; Potas: 3241.27 mg; Sól: 13.92 g; Fosfor: 1116.78 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3968.15 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 87.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.9 g; suma cukrów prostych: 54.03 g;		
czwartek 2024-06-13		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa górską 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2682.83 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 96.7 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; Wapń: 888.44 mg; Żelazo: 13.05 mg; Potas: 4369.09 mg; Sól: 15.86 g; Fosfor: 1712.55 mg; Witamina D: 4.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3896.01 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 104.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; suma cukrów prostych: 69.93 g;		
czwartek 2024-06-13		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Zupa górską 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1969.22 kcal; Białko ogółem: 58.85 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; Wapń: 189.87 mg; Żelazo: 9.92 mg; Potas: 3061.23 mg; Sól: 14.21 g; Fosfor: 907.99 mg; Witamina D: 3.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3292.7 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 157.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; suma cukrów prostych: 56.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-14		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), rogal maślany 1 szt , masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg z konc. pom.z ziel. pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny DZ 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 30 g	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2252.79 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 56.75 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; Wapń: 892.16 mg; Żelazo: 8.37 mg; Potas: 3465.07 mg; Sól: 12.27 g; Fosfor: 1238.37 mg; Witamina D: 1.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1687.83 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 103.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; suma cukrów prostych: 101.84 g;			
piątek 2024-06-14		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1971.04 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; Wapń: 228.21 mg; Żelazo: 9.05 mg; Potas: 2990.29 mg; Sól: 13.67 g; Fosfor: 854.37 mg; Witamina D: 3.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1919.24 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 113.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; suma cukrów prostych: 69.92 g;			
piątek 2024-06-14		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1840.54 kcal; Białko ogółem: 78.8 g; Tłuszcz: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; Wapń: 497.15 mg; Żelazo: 10.59 mg; Potas: 3565.63 mg; Sól: 14.87 g; Fosfor: 1118.51 mg; Witamina D: 3.13 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1948.58 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 122.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.7 g; suma cukrów prostych: 25.38 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-14		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), bułka razowa 100 g 1 szt ( <b>GLU, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ,</b> <b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</b> <b>GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> <b>MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1921.54 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; Wapń: 604.82 mg; Żelazo: 13.17 mg; Potas: 3996.67 mg; Sól: 15.19 g; Fosfor: 1396.06 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2044.18 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 157.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; suma cukrów prostych: 33.71 g;			
piątek 2024-06-14		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), bułka pszenna 100g 1 szt ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ,</b> <b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</b> <b>GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB,</b> <b>MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1881.25 kcal; Białko ogółem: 63.1 g; Tłuszcz: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Wapń: 243.47 mg; Żelazo: 9.96 mg; Potas: 3345.68 mg; Sól: 12.9 g; Fosfor: 851.07 mg; Witamina D: 3.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1992.26 ug; Witamina B6: 1.91 mg; Witamina C: 137.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 22.59 g;			
piątek 2024-06-14		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>GOR,</b> ), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</b> <b>GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB,</b> <b>MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2010.5 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 49.47 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; Wapń: 222.23 mg; Żelazo: 8.02 mg; Potas: 2825.79 mg; Sól: 11.93 g; Fosfor: 753.5 mg; Witamina D: 3.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1979.62 ug; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 113.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; suma cukrów prostych: 69.87 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-14		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE</b> ), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Pulpet rybny( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2557.24 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodany ogółem: 404.79 g; Wapń: 926.67 mg; Żelazo: 10.4 mg; Potas: 3951.74 mg; Sól: 15.01 g; Fosfor: 1422.12 mg; Witamina D: 3.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2141.02 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 132.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; suma cukrów prostych: 89.95 g;		
piątek 2024-06-14		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2090.93 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; Wapń: 183.28 mg; Żelazo: 9.2 mg; Potas: 3204.54 mg; Sól: 13.73 g; Fosfor: 913.13 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1970.04 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 111.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; suma cukrów prostych: 68.34 g;		





**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2365.24 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; Wapń: 876.84 mg; Żelazo: 12.26 mg; Potas: 4116.71 mg; Sól: 14.28 g; Fosfor: 1472.17 mg; Witamina D: 2.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2677.96 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 96.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 89.62 g;

**sobota 2024-06-15****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), polędwica z ind 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 40 g, Makaron 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,**), 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,**), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (**GLU, ORZ,**), Buraczki zasmażne DZ 100 g (**GLU, MLE,**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),  
**Podwieczorek:**  
Herbatniki petititki 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,**), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem DZ 50 g (**SOJ, MLE,**), sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g (**MLE,**),

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1974.11 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz: 54.31 g; Węglowodany ogółem: 314.41 g; Wapń: 736.39 mg; Żelazo: 9.01 mg; Potas: 3092.58 mg; Sól: 12.4 g; Fosfor: 1130.09 mg; Witamina D: .72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2520.56 ug; Witamina B6: 1.6 mg; Witamina C: 75.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; suma cukrów prostych: 82.03 g;

**sobota 2024-06-15****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), polędwica z ind 50 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 50 g ,

Zupa ziemniaczana 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,**), 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,**), twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g (**MLE,**),

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1845.4 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Wapń: 465.29 mg; Żelazo: 11.04 mg; Potas: 3486.99 mg; Sól: 13.27 g; Fosfor: 1168.99 mg; Witamina D: 1.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2440.73 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 92.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 74.85 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-15		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 z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Buraczki zasmażane. 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 , <b>Posilek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1858.2 kcal; Białko ogółem: 80.6 g; Tłuszcz: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; Wapń: 514.69 mg; Żelazo: 10.94 mg; Potas: 3338.01 mg; Sól: 13.51 g; Fosfor: 1274.67 mg; Witamina D: 1.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 676.31 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 156.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.7 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; suma cukrów prostych: 31.32 g;			
sobota 2024-06-15		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), połudwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Surówka wielowarzywna. 150 g ( <i>GOR,</i> ), Buraczki z wody jako II 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> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <i>SOJ, MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2009.38 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 55.29 g; Węglowodany ogółem: 303.46 g; Wapń: 571.69 mg; Żelazo: 12.97 mg; Potas: 3696.46 mg; Sól: 14.24 g; Fosfor: 1470.46 mg; Witamina D: 2.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1150.32 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 203.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.96 g; Błonnik pokarmowy: 40.88 g; suma cukrów prostych: 30.45 g;			
sobota 2024-06-15		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Buraczki zasmażane. 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> ), Galaretką jarska. 150 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1873.21 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; Wapń: 230.92 mg; Żelazo: 11.82 mg; Potas: 3578.69 mg; Sól: 12.99 g; Fosfor: 893.19 mg; Witamina D: 2.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1506.29 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 211.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.65 g; Błonnik pokarmowy: 40 g; suma cukrów prostych: 32.73 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-15		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1879.96 kcal; Białko ogółem: 57.42 g; Tłuszcz: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 338.7 g; Wapń: 263.18 mg; Żelazo: 11.73 mg; Potas: 3613.3 mg; Sól: 13.18 g; Fosfor: 908.62 mg; Witamina D: 2.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3287.15 ug; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 117.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; suma cukrów prostych: 80.16 g;			
sobota 2024-06-15		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . ( 2.00 porcje ) 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2592.05 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 67.83 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; Wapń: 1088.55 mg; Żelazo: 13.8 mg; Potas: 4732.2 mg; Sól: 15.31 g; Fosfor: 1835.39 mg; Witamina D: 2.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2738.11 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 111.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; suma cukrów prostych: 89.79 g;			
sobota 2024-06-15		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1932.45 kcal; Białko ogółem: 64.33 g; Tłuszcz: 40.5 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; Wapń: 267.57 mg; Żelazo: 12.18 mg; Potas: 3731.62 mg; Sól: 13.27 g; Fosfor: 985.39 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3301.16 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 117.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; suma cukrów prostych: 80.22 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2158.56 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 64.41 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; Wapń: 654.25 mg; Żelazo: 9.59 mg; Potas: 3659.83 mg; Sól: 14.91 g; Fosfor: 1441.26 mg; Witamina D: 4.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2982.94 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 82.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; suma cukrów prostych: 73.84 g;

**niedziela 2024-06-16****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ, ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE, ), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ, ), pomidory 40 g ,	Rosół z makaronem DZ 200 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Kurczak gotowany DZ 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g (MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), <b>Podwieczorek:</b> 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, ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (MLE, ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> 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: 1858.96 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 57.66 g; Węglowodany ogółem: 257.33 g; Wapń: 804.58 mg; Żelazo: 7.78 mg; Potas: 3333.84 mg; Sól: 13.46 g; Fosfor: 1336.26 mg; Witamina D: 1.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2202.22 ug; Witamina B6: 2 mg; Witamina C: 86.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.8 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; suma cukrów prostych: 71.44 g;

**niedziela 2024-06-16****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE, ), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ, ), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE, ), sałata zielona 15 g , twaróg półtłusty 60 g (MLE, ), zielona pietruszka 1 g , <b>Posiłek nocny:</b> 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: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 43.59 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; Wapń: 234.39 mg; Żelazo: 9.2 mg; Potas: 3099.96 mg; Sól: 14.53 g; Fosfor: 1138.38 mg; Witamina D: 3.13 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2772.32 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 78.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; suma cukrów prostych: 53.57 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-16		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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), 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> ), twaróg półtłusty 60 g ( <i>MLE,</i> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica sop.wp 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1843.59 kcal; Białko ogółem: 89.9 g; Tłuszcz: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; Wapń: 495.1 mg; Żelazo: 9.81 mg; Potas: 3604.54 mg; Sól: 14.78 g; Fosfor: 1335.18 mg; Witamina D: 3.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2802.45 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 93.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; suma cukrów prostych: 24.8 g;			
niedziela 2024-06-16		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z marchwi i jabłka. 150 g ( <i>MLE,</i> ), 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> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica sop.wp 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2103.4 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; Wapń: 969.79 mg; Żelazo: 12.73 mg; Potas: 4491.41 mg; Sól: 15.06 g; Fosfor: 1831.07 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3035.24 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 109.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; suma cukrów prostych: 41.26 g;			
niedziela 2024-06-16		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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jablek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica sop.wp 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1887.78 kcal; Białko ogółem: 64.51 g; Tłuszcz: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 318.6 g; Wapń: 221.6 mg; Żelazo: 11.22 mg; Potas: 4153.38 mg; Sól: 22.31 g; Fosfor: 981.77 mg; Witamina D: 3.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3052.22 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 138.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; suma cukrów prostych: 24.36 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-16		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1889.98 kcal; Białko ogółem: 63.17 g; Tłuszcz: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; Wapń: 208.59 mg; Żelazo: 10.21 mg; Potas: 3704.25 mg; Sól: 22.29 g; Fosfor: 951.54 mg; Witamina D: 3.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3038.79 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 107.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; suma cukrów prostych: 55.87 g;			
niedziela 2024-06-16		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany.( 2.00 porcje ) 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2492.06 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 81.73 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Wapń: 877.7 mg; Żelazo: 11.11 mg; Potas: 4430.69 mg; Sól: 16.02 g; Fosfor: 1884.9 mg; Witamina D: 4.93 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3174.28 ug; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 101.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; suma cukrów prostych: 74.36 g;			
niedziela 2024-06-16		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2025.14 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 50.89 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; Wapń: 218.96 mg; Żelazo: 10.85 mg; Potas: 3976.05 mg; Sól: 22.48 g; Fosfor: 1118.13 mg; Witamina D: 4.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3116.86 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 108.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 56.08 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów