



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-17		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> ),	Krupnik DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym DZ. 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocową DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 30 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1832.46 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 55.29 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g; Wapń: 581.95 mg; Żelazo: 9.99 mg; Potas: 3386.94 mg; Sól: 14.81 g; Fosfor: 1169.94 mg; Witamina D: 1.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1632.4 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 91.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; suma cukrów prostych: 69.64 g;		
poniedziałek 2024-06-17		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 ,	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1759.21 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; Wapń: 263.06 mg; Żelazo: 11.82 mg; Potas: 3498.92 mg; Sól: 16.77 g; Fosfor: 1117.27 mg; Witamina D: 3.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1638.29 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 101.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 60.17 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-17		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 , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 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> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1760.21 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; Wapń: 523.5 mg; Żelazo: 12.41 mg; Potas: 3993.76 mg; Sól: 17.01 g; Fosfor: 1313.41 mg; Witamina D: 3.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1668.13 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 115.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; suma cukrów prostych: 33.18 g;			
poniedziałek 2024-06-17		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> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z ogórka kiszzonego. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 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> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1899.09 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 56.8 g; Węglowodany ogółem: 270.67 g; Wapń: 599.97 mg; Żelazo: 13.28 mg; Potas: 4159.67 mg; Sól: 19.29 g; Fosfor: 1559.04 mg; Witamina D: 4.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3201.39 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 111.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.74 g; Błonnik pokarmowy: 38.87 g; suma cukrów prostych: 29.94 g;			
poniedziałek 2024-06-17		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 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> ),	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 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> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <i>GLU, JAJ,</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> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2092.97 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 48.45 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; Wapń: 244.38 mg; Żelazo: 13.69 mg; Potas: 4637.93 mg; Sól: 15.77 g; Fosfor: 1059.18 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1795.13 ug; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 161.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; suma cukrów prostych: 29.71 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-17		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	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2090.72 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; Wapń: 231.64 mg; Żelazo: 12.7 mg; Potas: 4198.54 mg; Sól: 15.75 g; Fosfor: 1029.61 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1781.99 ug; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 131.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; suma cukrów prostych: 59.44 g;			
poniedziałek 2024-06-17		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> ),	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2469.63 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 71.48 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; Wapń: 954.1 mg; Żelazo: 13.95 mg; Potas: 4713.02 mg; Sól: 19.09 g; Fosfor: 1777.63 mg; Witamina D: 4.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2077.55 ug; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 124.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; suma cukrów prostych: 77.65 g;			
poniedziałek 2024-06-17		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	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1867.75 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 48.21 g; Węglowodany ogółem: 296.54 g; Wapń: 216.96 mg; Żelazo: 11.81 mg; Potas: 3470.61 mg; Sól: 16.94 g; Fosfor: 1021.94 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1744.31 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 100.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; suma cukrów prostych: 58.68 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2250.96 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; Wapń: 708.84 mg; Żelazo: 9.95 mg; Potas: 3903.64 mg; Sól: 14.62 g; Fosfor: 1480 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1405.87 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 94.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; suma cukrów prostych: 71.87 g;

**wtorek 2024-06-18****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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,**), herbata z cukrem 200 ml (**GLU,**  
**SEL, GOR,**),

Zupa koperkowa z makaronem DZ 250  
ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ,**  
**SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Roladka  
drobiowa faszerowa jarzynami DZ 80 g  
(**GLU, MLE,**), Sos pomidorowy DZ 20  
ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**  
**GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z  
selera i jabłka DZ. 100 g (**MLE,**),  
Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL,**  
**GOR,**),  
**Podwieczorek:**  
biszkopty 20 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL,**  
**GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ,**  
**SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g  
(**MLE,**), 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,**), polędwica z ind 30 g (**GLU,**  
**SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 30 g  
,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1855.6 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; Wapń: 554.57 mg; Żelazo: 7.92 mg; Potas: 3122.28 mg; Sól: 12.4 g; Fosfor: 1164.27 mg; Witamina D: .85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1103.65 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 78.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; suma cukrów prostych: 73.13 g;

**wtorek 2024-06-18****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 ,

Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml  
(**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,**  
**GOR, SEZ, GRZ,**), Roladka drobiowa  
faszerowana jarzynami. 80 g (**GLU,**),  
Sos pomidorowy 30 ml (**GLU, JAJ,**  
**SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki.  
200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g  
, Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL,**  
**GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL,**  
**GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU,**  
**JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10  
g (**MLE,**), 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,**),  
polędwica z ind 40 g (**GLU, SOJ, MLE,**  
**SEL, GOR,**), pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1737.51 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 298.74 g; Wapń: 233.24 mg; Żelazo: 9.26 mg; Potas: 3260.65 mg; Sól: 14.21 g; Fosfor: 1113.37 mg; Witamina D: 2.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1132.69 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 89.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; suma cukrów prostych: 54.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-18		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 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> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</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> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1730.41 kcal; Białko ogółem: 82.7 g; Tłuszcz: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; Wapń: 493.66 mg; Żelazo: 9.85 mg; Potas: 3755.45 mg; Sól: 14.46 g; Fosfor: 1309.51 mg; Witamina D: 2.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.53 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 104.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; suma cukrów prostych: 25.54 g;			
wtorek 2024-06-18		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> 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> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Mizeria ze śmietaną. 110 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</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> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1877.96 kcal; Białko ogółem: 84.2 g; Tłuszcz: 54.2 g; Węglowodany ogółem: 267.7 g; Wapń: 550.63 mg; Żelazo: 11.76 mg; Potas: 3868.14 mg; Sól: 14.26 g; Fosfor: 1471.36 mg; Witamina D: 3.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1373.09 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 135.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.96 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; suma cukrów prostych: 26.52 g;			
wtorek 2024-06-18		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 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> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1872.78 kcal; Białko ogółem: 56.88 g; Tłuszcz: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 345.3 g; Wapń: 188.76 mg; Żelazo: 10.39 mg; Potas: 4459.6 mg; Sól: 12.59 g; Fosfor: 971.84 mg; Witamina D: 2.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1083.48 ug; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 230.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; suma cukrów prostych: 25.93 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-18		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 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> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1878.63 kcal; Białko ogółem: 55.57 g; Tłuszcz: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; Wapń: 176.04 mg; Żelazo: 9.4 mg; Potas: 4020.25 mg; Sól: 12.57 g; Fosfor: 942.27 mg; Witamina D: 2.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1070.34 ug; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 200.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; suma cukrów prostych: 57.66 g;			
wtorek 2024-06-18		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 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> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</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: 2505.82 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 72.01 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; Wapń: 927.07 mg; Żelazo: 10.81 mg; Potas: 4586.5 mg; Sól: 14.96 g; Fosfor: 1839.27 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1701.3 ug; Witamina B6: 3.27 mg; Witamina C: 113.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.8 g; suma cukrów prostych: 72.75 g;			
wtorek 2024-06-18		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 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> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 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> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2043.47 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; Wapń: 189.42 mg; Żelazo: 10.47 mg; Potas: 4252.05 mg; Sól: 14.23 g; Fosfor: 1134.04 mg; Witamina D: 3.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1242.74 ug; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 121.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 53.88 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2212.52 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 63.52 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; Wapń: 632.38 mg; Żelazo: 13.16 mg; Potas: 3685.88 mg; Sól: 15.57 g; Fosfor: 1367.29 mg; Witamina D: 3.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.24 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 80.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; suma cukrów prostych: 74.59 g;</p>		
<p><b>środa 2024-06-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b></span></p>		
<p>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 z ind 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), keczup 10 g (<b>SOJ, SEL, GOR,</b>), Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (<b>MLE,</b>),</p>	<p>Zupa ryżowa DZ 250 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), Bitki wołowe w sosie koperkowym DZ. 80 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażne DZ 100 g (<b>GLU, MLE,</b>), Kompot z jabłek. 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), <b>Podwieczorek:</b> Ptasie mleczko DZ 200 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b>),</p>	<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 70 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (<b>MLE,</b>), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem DZ 50 g (<b>SOJ, MLE,</b>), pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (<b>MLE,</b>), kiełb szynkowa wp 30 g (<b>SOJ,</b>), sałata zielona 15 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1905.09 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 55.2 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; Wapń: 751.99 mg; Żelazo: 10.08 mg; Potas: 3241.39 mg; Sól: 13.34 g; Fosfor: 1253.08 mg; Witamina D: .97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 768.49 ug; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 68.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; suma cukrów prostych: 84.93 g;</p>		
<p><b>środa 2024-06-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b></span></p>		
<p>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 z ind 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), keczup 15 g (<b>SOJ, SEL, GOR,</b>),</p>	<p>Zupa ryżowa. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (<b>GLU,</b>), Kompot z jabłek. 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>),</p>	<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), twaróg półtłusty 60 g (<b>MLE,</b>), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), kiełb szynkowa wp 40 g (<b>SOJ,</b>), sałata zielona 15 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1743.63 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 294.22 g; Wapń: 219.58 mg; Żelazo: 11.53 mg; Potas: 3033.66 mg; Sól: 14.57 g; Fosfor: 1008.56 mg; Witamina D: 2.49 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 780.11 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 76.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; suma cukrów prostych: 59.75 g;</p>		
<p><b>środa 2024-06-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i</b></span></p>		
<p>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>), polędwica z ind 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), keczup 15 g (<b>SOJ, SEL, GOR,</b>), <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE,</b>),</p>	<p>Zupa ryżowa. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (<b>GLU,</b>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), Jabłko pieczone 150 g (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>),</p>	<p>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>), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), kiełb szynkowa wp 40 g (<b>SOJ,</b>), sałata zielona 15 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1744.63 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 281.87 g; Wapń: 480.02 mg; Żelazo: 12.12 mg; Potas: 3528.5 mg; Sól: 14.82 g; Fosfor: 1204.7 mg; Witamina D: 2.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 809.95 ug; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 91.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; suma cukrów prostych: 32.76 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-06-19		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1870.96 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 269.43 g; Wapń: 521.28 mg; Żelazo: 14.57 mg; Potas: 3853.63 mg; Sól: 15.39 g; Fosfor: 1377.93 mg; Witamina D: 3.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1337.81 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 109.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.5 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; suma cukrów prostych: 31.87 g;			
środa 2024-06-19		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 z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1832.08 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; Wapń: 228.76 mg; Żelazo: 12.6 mg; Potas: 3640.79 mg; Sól: 14.68 g; Fosfor: 905.44 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1709.44 ug; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 133.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; suma cukrów prostych: 30.87 g;			
środa 2024-06-19		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> ), połędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1829.83 kcal; Białko ogółem: 63.8 g; Tłuszcz: 43.18 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Wapń: 216.02 mg; Żelazo: 11.61 mg; Potas: 3201.4 mg; Sól: 14.66 g; Fosfor: 875.87 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1696.3 ug; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 103.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; suma cukrów prostych: 60.6 g;			

**Jadłospisy dla oddziałów**

środa 2024-06-19		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> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2440.81 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 70.91 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; Wapń: 852.66 mg; Żelazo: 15.72 mg; Potas: 4331.73 mg; Sól: 16.54 g; Fosfor: 1710.2 mg; Witamina D: 4.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1098.15 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 96.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; suma cukrów prostych: 75.15 g;		
środa 2024-06-19		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> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretka jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1876.23 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Wapń: 217.22 mg; Żelazo: 12.53 mg; Potas: 3351.4 mg; Sól: 14.74 g; Fosfor: 957.47 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1700.7 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 103.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; suma cukrów prostych: 60.6 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-20		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g ,	Barszcz z ziemniakami. 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> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Surówka z kiszanej kapusty. 150 g , Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 86.3 g; Tłuszcz: 85.1 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; Wapń: 566.75 mg; Żelazo: 14.36 mg; Potas: 3738.84 mg; Sól: 17.41 g; Fosfor: 1522.73 mg; Witamina D: 4.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1676.66 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 100.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.53 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; suma cukrów prostych: 28.15 g;			
czwartek 2024-06-20		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 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> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), sok bobofrut b/c 300 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> ), Makaron z jabłkami b/c. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2218.85 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 54.74 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; Wapń: 176.52 mg; Żelazo: 10.9 mg; Potas: 2887.23 mg; Sól: 13.59 g; Fosfor: 961.91 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 994.97 ug; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 164.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; suma cukrów prostych: 19.55 g;			
czwartek 2024-06-20		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 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> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), 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 15 g ( <b>MLE,</b> ), Makaron z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2197.8 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 53.81 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; Wapń: 170.55 mg; Żelazo: 10.41 mg; Potas: 2672.93 mg; Sól: 13.56 g; Fosfor: 947.46 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.55 ug; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 74.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.2 g; Błonnik pokarmowy: 28.5 g; suma cukrów prostych: 59.47 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-20		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 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> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2801.02 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 97.4 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; Wapń: 854.97 mg; Żelazo: 12.78 mg; Potas: 3919.22 mg; Sól: 16.81 g; Fosfor: 1638.75 mg; Witamina D: 4.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1463.99 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 90.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; suma cukrów prostych: 72.14 g;		
czwartek 2024-06-20		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 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> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2213.98 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 77.9 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; Wapń: 165.43 mg; Żelazo: 10.68 mg; Potas: 2646.76 mg; Sól: 16.09 g; Fosfor: 967.03 mg; Witamina D: 4.13 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1077.1 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 66.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; suma cukrów prostych: 52.4 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops 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 , 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
---	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2253.73 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 54.24 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; Wapń: 725.84 mg; Żelazo: 10.97 mg; Potas: 3965.46 mg; Sól: 14.06 g; Fosfor: 1311.94 mg; Witamina D: 4.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4258.29 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 107.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.2 g; suma cukrów prostych: 93.97 g;

**piątek 2024-06-21****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops 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 , Marchew gotowana DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 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> ), Schab gotowany DZ 55 g , pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 30 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1915.81 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 306.19 g; Wapń: 654.25 mg; Żelazo: 8.71 mg; Potas: 3354.24 mg; Sól: 12.06 g; Fosfor: 1097.54 mg; Witamina D: 1.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3106.81 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 96.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; suma cukrów prostych: 97.85 g;

**piątek 2024-06-21****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops 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 , 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
--	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1927.63 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Wapń: 285.11 mg; Żelazo: 10.55 mg; Potas: 3380.89 mg; Sól: 13.68 g; Fosfor: 994.08 mg; Witamina D: 2.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4036.49 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 103.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.2 g; Błonnik pokarmowy: 31.2 g; suma cukrów prostych: 73.03 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-21		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> ), twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klops rybny. 80 g ( <i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i> ), Sos grecki 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU,</i> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <i>GLU, SEL, 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <i>JAJ,</i> ), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1852.13 kcal; Białko ogółem: 82.2 g; Tłuszcz: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; Wapń: 539.05 mg; Żelazo: 10.99 mg; Potas: 3844.23 mg; Sól: 13.92 g; Fosfor: 1184.22 mg; Witamina D: 2.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4065.83 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 112.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 28.49 g;			
piątek 2024-06-21		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> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klops rybny. 80 g ( <i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i> ), Sos grecki 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2134.36 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 59.61 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; Wapń: 1018.49 mg; Żelazo: 13.53 mg; Potas: 4750.86 mg; Sól: 14.14 g; Fosfor: 1678.09 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3324.74 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 176.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.94 g; suma cukrów prostych: 45.43 g;			
piątek 2024-06-21		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> ), twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klops rybny- nerkowa. 60 g ( <i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i> ), Sos grecki 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <i>JAJ,</i> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1898.85 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 44.86 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; Wapń: 284.11 mg; Żelazo: 10.86 mg; Potas: 3576.24 mg; Sól: 13.63 g; Fosfor: 905.19 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4177.91 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 127.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; suma cukrów prostych: 25.79 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-21		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1973.1 kcal; Białko ogółem: 61.4 g; Tłuszcz: 43.65 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; Wapń: 277.87 mg; Żelazo: 10.02 mg; Potas: 3168.35 mg; Sól: 13.61 g; Fosfor: 881.62 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4165.27 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 103.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.2 g; suma cukrów prostych: 73.07 g;			
piątek 2024-06-21		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> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops 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 , 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2452.91 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 58.55 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; Wapń: 933.72 mg; Żelazo: 11.66 mg; Potas: 4265.63 mg; Sól: 14.48 g; Fosfor: 1488.3 mg; Witamina D: 4.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4310.45 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 122.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; suma cukrów prostych: 94.16 g;			
piątek 2024-06-21		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops 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 , 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2062.7 kcal; Białko ogółem: 82.3 g; Tłuszcz: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 337.9 g; Wapń: 242.03 mg; Żelazo: 10.73 mg; Potas: 3599.16 mg; Sól: 13.74 g; Fosfor: 1053.59 mg; Witamina D: 3.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4146.83 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 102.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 71.47 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2441.81 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 69.18 g; Węglowodany ogółem: 369.7 g; Wapń: 767.93 mg; Żelazo: 13.28 mg; Potas: 4010.85 mg; Sól: 14.79 g; Fosfor: 1523.79 mg; Witamina D: 4.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1682.33 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 93.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; suma cukrów prostych: 79.22 g;

**sobota 2024-06-22****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,**), sałata zielona 15 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,**), Schab gotowany. 65 g , Sos jarzynowy DZ 60 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (**GLU, ORZ,**), Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),  
**Podwieczorek:**  
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,**), pomidory 40 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielb szynkowa wp 30 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2029.01 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 62.67 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; Wapń: 608.63 mg; Żelazo: 10.03 mg; Potas: 3027.18 mg; Sól: 11.97 g; Fosfor: 1173.72 mg; Witamina D: 1.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1469.59 ug; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 73.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; suma cukrów prostych: 71.06 g;

**sobota 2024-06-22****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,**), sałata zielona 15 g ,

Żurek z ziemniakami 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,**), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (**GLU, ORZ,**), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (**MLE,**), pomidory 50 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1945.21 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Wapń: 296.12 mg; Żelazo: 12.24 mg; Potas: 3364.4 mg; Sól: 14.34 g; Fosfor: 1145.68 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1404.93 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 88.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; suma cukrów prostych: 62.22 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-22		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> ), połudwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 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> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z buraczków i selera 150 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1946.21 kcal; Białko ogółem: 83.6 g; Tłuszcz: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 318.14 g; Wapń: 556.56 mg; Żelazo: 12.83 mg; Potas: 3859.24 mg; Sól: 14.58 g; Fosfor: 1341.82 mg; Witamina D: 2.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1434.77 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 103.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; suma cukrów prostych: 35.23 g;			
sobota 2024-06-22		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> ), sałata zielona 15 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> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2063.71 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 305.1 g; Wapń: 613.62 mg; Żelazo: 12.96 mg; Potas: 3871.13 mg; Sól: 14.48 g; Fosfor: 1577.63 mg; Witamina D: 3.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1750.36 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 153.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.26 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; suma cukrów prostych: 30.22 g;			
sobota 2024-06-22		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> ), sałata zielona 15 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> ), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z buraczków i selera 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> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2022.82 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; Wapń: 275.38 mg; Żelazo: 13.55 mg; Potas: 4503.92 mg; Sól: 20.3 g; Fosfor: 974.91 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.88 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 234.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 45.38 g; suma cukrów prostych: 38.6 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-22		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> ), sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), 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> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2020.57 kcal; Białko ogółem: 53.1 g; Tłuszcz: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; Wapń: 262.64 mg; Żelazo: 12.56 mg; Potas: 4064.53 mg; Sól: 20.28 g; Fosfor: 945.34 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1608.74 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 204.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.81 g; suma cukrów prostych: 68.33 g;			
sobota 2024-06-22		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> ), sałata zielona 15 g , Zacierka 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> ), Schab gotowany( 2.00 porcje ) 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), 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 koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2612.26 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; Wapń: 978.11 mg; Żelazo: 14.19 mg; Potas: 4519.87 mg; Sól: 15.06 g; Fosfor: 1796.59 mg; Witamina D: 4.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1710.83 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 108.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.6 g; suma cukrów prostych: 79.22 g;			
sobota 2024-06-22		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> ), sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), 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> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2178.35 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; Wapń: 278.26 mg; Żelazo: 13.8 mg; Potas: 4187.39 mg; Sól: 22.28 g; Fosfor: 1121.97 mg; Witamina D: 3.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1737 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 117.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; suma cukrów prostych: 64.7 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany DZ 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z pomidora DZ. 80 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),
--	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1960.45 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 53.85 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; Wapń: 1059.11 mg; Żelazo: 8.69 mg; Potas: 4094 mg; Sól: 11.65 g; Fosfor: 1515.93 mg; Witamina D: 1.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2733.63 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 107.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; suma cukrów prostych: 98.29 g;

**niedziela 2024-06-23****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa 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 pomidora. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1769.51 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; Wapń: 420.62 mg; Żelazo: 9.98 mg; Potas: 3803.38 mg; Sól: 13.93 g; Fosfor: 1206.43 mg; Witamina D: 2.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2866.75 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 118.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; suma cukrów prostych: 65.16 g;

**niedziela 2024-06-23****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> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 30 g ,	Zupa pomidorowa 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 pomidora. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1846.02 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 46.35 g; Węglowodany ogółem: 270.63 g; Wapń: 682.03 mg; Żelazo: 10.09 mg; Potas: 3710.17 mg; Sól: 14.57 g; Fosfor: 1393.13 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1179.44 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 189.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.1 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; suma cukrów prostych: 20.92 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-23		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 30 g ,	Zupa pomidorowa 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 , Mizeria ze śmietaną. 110 g ( <b>MLE,</b> ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1890.9 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; Wapń: 778.01 mg; Żelazo: 13.21 mg; Potas: 4015.18 mg; Sól: 14.62 g; Fosfor: 1624.17 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1178.06 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 178.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; suma cukrów prostych: 29.02 g;			
niedziela 2024-06-23		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> ), sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa pomidorowa 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 pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2025.55 kcal; Białko ogółem: 54 g; Tłuszcz: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; Wapń: 181.9 mg; Żelazo: 10.31 mg; Potas: 3556.71 mg; Sól: 13.66 g; Fosfor: 857.6 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1674.83 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 220.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; suma cukrów prostych: 22.8 g;			
niedziela 2024-06-23		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> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa 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 pomidora b/śmietany. 130 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> ), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2028.65 kcal; Białko ogółem: 54.16 g; Tłuszcz: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; Wapń: 213.87 mg; Żelazo: 10.2 mg; Potas: 3581.54 mg; Sól: 13.85 g; Fosfor: 872.37 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3455.4 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 126.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 70.01 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-23		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa 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 pomidora. 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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2477.07 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 340.9 g; Wapń: 1125 mg; Żelazo: 12.14 mg; Potas: 5224.32 mg; Sól: 15.46 g; Fosfor: 2034.61 mg; Witamina D: 4.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3225.41 ug; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 142.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 83.2 g;			
niedziela 2024-06-23		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> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa 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 pomidora b/śmietany. 130 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> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1766.41 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; Wapń: 188.24 mg; Żelazo: 10.12 mg; Potas: 3712.76 mg; Sól: 13.94 g; Fosfor: 1001.05 mg; Witamina D: 3.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2900.23 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 117.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; suma cukrów prostych: 68.49 g;			