

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-24		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	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,), Ryż na sypko. 160 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2411.08 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 70.7 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; Wapń: 646.47 mg; Żelazo: 12.38 mg; Potas: 3528.55 mg; Sól: 15.61 g; Fosfor: 1437.31 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 983.72 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 72.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; suma cukrów prostych: 72.58 g;			
poniedziałek 2024-06-24		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,), herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	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,), Ryż na sypko DZ. 120 g , Buraczki zasmażne DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: biszkopity 20 g (GLU, JAJ, SOJ,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną DZ 50 g (SOJ, MLE,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 30 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1920.13 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 283.35 g; Wapń: 508.95 mg; Żelazo: 9.06 mg; Potas: 2486.85 mg; Sól: 13.31 g; Fosfor: 1077.93 mg; Witamina D: 1.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 817.67 ug; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 52.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.22 g; Błonnik pokarmowy: 18.64 g; suma cukrów prostych: 72.33 g;			
poniedziałek 2024-06-24		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Zupa 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,), Ryż na sypko. 160 g , 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,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1919.38 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 323.6 g; Wapń: 176.09 mg; Żelazo: 10.86 mg; Potas: 3075.48 mg; Sól: 14.65 g; Fosfor: 1112.28 mg; Witamina D: 2.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 692.49 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 66.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; suma cukrów prostych: 55.77 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-24		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	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>), Ryż na sypko. 160 g , Buraczki zasmażane. 150 g (<i>GLU,</i>), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1920.38 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 36.9 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; Wapń: 436.53 mg; Żelazo: 11.45 mg; Potas: 3570.32 mg; Sól: 14.9 g; Fosfor: 1308.42 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 722.33 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 81.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; suma cukrów prostych: 28.78 g;			
poniedziałek 2024-06-24		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 z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	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>), Ryż na sypko. 160 g , Ćwikła. 150 g (<i>MLE,</i>), Fasolka szparagowa z wody 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>), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (<i>SOJ, MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2026.2 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; Wapń: 524.45 mg; Żelazo: 13.41 mg; Potas: 3602.12 mg; Sól: 15.38 g; Fosfor: 1419.43 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 935.69 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 97.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; suma cukrów prostych: 29.03 g;			
poniedziałek 2024-06-24		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 z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	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>), Ryż na sypko. 160 g , 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>), Galaretka jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2001.5 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 49.53 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; Wapń: 235.48 mg; Żelazo: 12.26 mg; Potas: 3508.57 mg; Sól: 14.71 g; Fosfor: 977.87 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1634.55 ug; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 124.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; suma cukrów prostych: 28.75 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-24		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretką jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1999.25 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; Wapń: 222.74 mg; Żelazo: 11.27 mg; Potas: 3069.18 mg; Sól: 14.69 g; Fosfor: 948.3 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.41 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 94.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; suma cukrów prostych: 58.48 g;			
poniedziałek 2024-06-24		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . (2.00 porcje) 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2637.89 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; Wapń: 858.18 mg; Żelazo: 13.92 mg; Potas: 4144.04 mg; Sól: 16.64 g; Fosfor: 1800.53 mg; Witamina D: 3.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1043.87 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 87.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.9 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; suma cukrów prostych: 72.75 g;			
poniedziałek 2024-06-24		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Zupa 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,), Ryż na sypko. 160 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretką jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2051.74 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 49.3 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; Wapń: 227.13 mg; Żelazo: 11.72 mg; Potas: 3187.5 mg; Sól: 14.78 g; Fosfor: 1025.07 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1635.42 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 94.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; suma cukrów prostych: 58.54 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),
---	---	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 2291.52 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; Wapń: 890.78 mg; Żelazo: 11.57 mg; Potas: 3959.07 mg; Sól: 15.44 g; Fosfor: 1571.95 mg; Witamina D: 4.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2840.56 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 71.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.2 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; suma cukrów prostych: 78.41 g;

wtorek 2024-06-25**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR,), Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa neapolitanka z ryżem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki wołowe w sosie koperkowym 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,), Podwieczorek: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 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 , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),
--	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1963.99 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 51.5 g; Węglowodany ogółem: 290.9 g; Wapń: 959.1 mg; Żelazo: 9.4 mg; Potas: 3541.29 mg; Sól: 13.83 g; Fosfor: 1423.76 mg; Witamina D: 1.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2113.74 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 76.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; suma cukrów prostych: 72.67 g;

wtorek 2024-06-25**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 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,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),
--	--	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1840.56 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 299.27 g; Wapń: 454.8 mg; Żelazo: 10.63 mg; Potas: 3333.58 mg; Sól: 15.04 g; Fosfor: 1214.06 mg; Witamina D: 3.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2607.06 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 67.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.22 g; Błonnik pokarmowy: 24 g; suma cukrów prostych: 62.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-25		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. przysw. węglow. tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1855.74 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 37 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; Wapń: 494.91 mg; Żelazo: 11.59 mg; Potas: 3628.51 mg; Sól: 15.42 g; Fosfor: 1327.25 mg; Witamina D: 3.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2639.35 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 81.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; suma cukrów prostych: 26.47 g;			
wtorek 2024-06-25		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielony koperek 1 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z marchwi i jabłka. 150 g (MLE,), brokuły z wody II jarzyna 80 g (GLU, SOJ, MLE,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1989.63 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 54.5 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; Wapń: 570.27 mg; Żelazo: 14.46 mg; Potas: 4126.18 mg; Sól: 15.42 g; Fosfor: 1590.35 mg; Witamina D: 4.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2916.82 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 142.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.95 g; Błonnik pokarmowy: 38.28 g; suma cukrów prostych: 28.64 g;			
wtorek 2024-06-25		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. węglow. białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym nerkowa. 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1834.54 kcal; Białko ogółem: 54.07 g; Tłuszcz: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; Wapń: 237.34 mg; Żelazo: 10.53 mg; Potas: 3480.72 mg; Sól: 15.66 g; Fosfor: 835.16 mg; Witamina D: 2.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2991.06 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 207.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.16 g; Błonnik pokarmowy: 39.8 g; suma cukrów prostych: 28.61 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-25		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym nerkowa. 60 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 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1849.39 kcal; Białko ogółem: 54.26 g; Tłuszcz: 32.9 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; Wapń: 269.62 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 3515.37 mg; Sól: 15.84 g; Fosfor: 850.59 mg; Witamina D: 2.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4771.92 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 113.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; suma cukrów prostych: 78.04 g;			
wtorek 2024-06-25		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2519.81 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 65.17 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; Wapń: 1111.06 mg; Żelazo: 14.13 mg; Potas: 4604.92 mg; Sól: 16.41 g; Fosfor: 1914.86 mg; Witamina D: 4.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2915.47 ug; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 87.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.3 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; suma cukrów prostych: 78.97 g;			
wtorek 2024-06-25		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 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 15 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , sok kubaś 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1978.6 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; Wapń: 245.72 mg; Żelazo: 11.4 mg; Potas: 3508.83 mg; Sól: 15.05 g; Fosfor: 1076.75 mg; Witamina D: 3.94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4505.84 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 77.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.6 g; suma cukrów prostych: 72.03 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2166.64 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; Wapń: 709.99 mg; Żelazo: 11.62 mg; Potas: 3987.61 mg; Sól: 16.24 g; Fosfor: 1336.8 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1805.18 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 117.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; suma cukrów prostych: 81.01 g;

środa 2024-06-26**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym DZ. 80 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy DZ 60 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Galaretką owocową 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,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), pomidory 30 g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1811.96 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 262.88 g; Wapń: 678.4 mg; Żelazo: 9.21 mg; Potas: 3418.32 mg; Sól: 14.74 g; Fosfor: 1137.69 mg; Witamina D: 1.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1605.49 ug; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 99.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g; suma cukrów prostych: 78.17 g;

środa 2024-06-26**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), 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,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
--	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1767.93 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 300.5 g; Wapń: 284.86 mg; Żelazo: 11.22 mg; Potas: 3421.44 mg; Sól: 15.86 g; Fosfor: 1030.13 mg; Witamina D: 2.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1570.78 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 113.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; suma cukrów prostych: 60.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-06-26		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg z 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,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1768.93 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 34.5 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; Wapń: 545.3 mg; Żelazo: 11.81 mg; Potas: 3916.28 mg; Sól: 16.11 g; Fosfor: 1226.27 mg; Witamina D: 2.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1600.62 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 128.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; suma cukrów prostych: 33.56 g;			
środa 2024-06-26		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z marchwi i chrzanu. 150 g (MLE,), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), 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 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2066.91 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 61.87 g; Węglowodany ogółem: 291.79 g; Wapń: 1004.26 mg; Żelazo: 13.13 mg; Potas: 4768.28 mg; Sól: 17.53 g; Fosfor: 1749.08 mg; Witamina D: 3.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4054.13 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 164.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; Błonnik pokarmowy: 41.47 g; suma cukrów prostych: 45.04 g;			
środa 2024-06-26		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Zapiekanka ziemniaczana nerkowa. 300 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2054.33 kcal; Białko ogółem: 65.12 g; Tłuszcz: 51.77 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Wapń: 258.16 mg; Żelazo: 13.09 mg; Potas: 4756.17 mg; Sól: 15.88 g; Fosfor: 1007.86 mg; Witamina D: 3.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1946.11 ug; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 176.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; suma cukrów prostych: 30.99 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-06-26		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym - nerkowa. 70 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Zapiekanka ziemniaczana nerkowa. 300 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2052.08 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; Wapń: 245.42 mg; Żelazo: 12.1 mg; Potas: 4316.78 mg; Sól: 15.86 g; Fosfor: 978.29 mg; Witamina D: 3.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1932.97 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 146.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; suma cukrów prostych: 60.72 g;		
środa 2024-06-26		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2362.46 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 68.9 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; Wapń: 929.22 mg; Żelazo: 12.71 mg; Potas: 4555.26 mg; Sól: 18.1 g; Fosfor: 1619.06 mg; Witamina D: 4.23 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1967.04 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 136.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; suma cukrów prostych: 81.49 g;		
środa 2024-06-26		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki schabowe w sosie własnym. 100 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1922.36 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 48.07 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; Wapń: 229.63 mg; Żelazo: 11.27 mg; Potas: 3574.81 mg; Sól: 15.92 g; Fosfor: 1063.25 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1648.47 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 111.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 58.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa górską 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 , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (MLE,), pomidory 30 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1837.96 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 52.65 g; Węglowodany ogółem: 272.95 g; Wapń: 519.98 mg; Żelazo: 8.51 mg; Potas: 2965.6 mg; Sól: 12.72 g; Fosfor: 1182.54 mg; Witamina D: 1.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1134.02 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 74.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; suma cukrów prostych: 63.08 g;			
czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa górską 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 , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1673.37 kcal; Białko ogółem: 71.92 g; Tłuszcz: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Wapń: 191.49 mg; Żelazo: 10.01 mg; Potas: 2994.82 mg; Sól: 14.44 g; Fosfor: 1126.88 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1163.74 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 81.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; suma cukrów prostych: 49.5 g;			
czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa górską 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 , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1694.73 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; Wapń: 230.79 mg; Żelazo: 10.91 mg; Potas: 3266.9 mg; Sól: 14.82 g; Fosfor: 1238.59 mg; Witamina D: 2.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1186.32 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 95.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; suma cukrów prostych: 15.25 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek ze śmietaną. 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g (JAJ, MLE, GOR,), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1925.8 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 57.1 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; Wapń: 350.35 mg; Żelazo: 15.41 mg; Potas: 4034.3 mg; Sól: 14.94 g; Fosfor: 1512.77 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1686.23 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 121.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; suma cukrów prostych: 24.31 g;			
czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jabłka 200 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g (GLU,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2072.25 kcal; Białko ogółem: 56.35 g; Tłuszcz: 52.71 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; Wapń: 189.38 mg; Żelazo: 10.69 mg; Potas: 3402.7 mg; Sól: 13.61 g; Fosfor: 982.99 mg; Witamina D: 2.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1753.96 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 200.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; suma cukrów prostych: 24.22 g;			
czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), roladka faszerowana jarzynami-nerkowa. 60 g (GLU,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2070 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz: 51.4 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; Wapń: 176.64 mg; Żelazo: 9.7 mg; Potas: 2963.31 mg; Sól: 13.6 g; Fosfor: 953.42 mg; Witamina D: 2.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1740.82 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 170.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.9 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; suma cukrów prostych: 53.95 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2434.8 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 72.04 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; Wapń: 860.89 mg; Żelazo: 11.88 mg; Potas: 4300.05 mg; Sól: 15.22 g; Fosfor: 1849.48 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1743.95 ug; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 105.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; suma cukrów prostych: 68.41 g;		
czwartek 2024-06-27		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sok bobofrut b/c 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1714.31 kcal; Białko ogółem: 59.52 g; Tłuszcz: 40.2 g; Węglowodany ogółem: 281.91 g; Wapń: 141.86 mg; Żelazo: 9.05 mg; Potas: 2892.53 mg; Sól: 13.52 g; Fosfor: 958.95 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1124.94 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 159.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; suma cukrów prostych: 52.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2512.73 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 59.53 g; Węglowodany ogółem: 413.74 g; Wapń: 773.11 mg; Żelazo: 11.48 mg; Potas: 3934.98 mg; Sól: 15.7 g; Fosfor: 1429.49 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1871.73 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 118.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; suma cukrów prostych: 95.69 g;

piątek 2024-06-28**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (**MLE,**), pomidory 40 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, MLE,**),

Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpet rybny DZ 60 g (**GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,**), Sos grecki DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ryż na sypko DZ. 120 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g (**MLE,**), Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (**JAJ, MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 30 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), pomidory 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 2140.31 kcal; Białko ogółem: 75.4 g; Tłuszcz: 52.83 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; Wapń: 848.13 mg; Żelazo: 8.89 mg; Potas: 3287.76 mg; Sól: 13.11 g; Fosfor: 1265.28 mg; Witamina D: 1.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1475.86 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 94.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; suma cukrów prostych: 102.41 g;

piątek 2024-06-28**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,

Barszcz z ziemniakami. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpet rybny 80 g (**GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,**), Sos grecki 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (**JAJ,**), kiełb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

Posiłek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia kc: 2119.96 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 373 g; Wapń: 287.5 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3280.39 mg; Sól: 15.28 g; Fosfor: 1055.69 mg; Witamina D: 2.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1651.21 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 113.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 78.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-28		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i>), Pulpet rybny 80 g (<i>GLU,</i> <i>SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</i> <i>GOR, GRZ,</i>), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL,</i> <i>GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (<i>JAJ,</i>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ,</i> <i>GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2036.36 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; Wapń: 541.42 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 3743.69 mg; Sól: 15.52 g; Fosfor: 1245.83 mg; Witamina D: 2.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1680.55 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 123.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; suma cukrów prostych: 31.53 g;			
piątek 2024-06-28		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i>), Pulpet rybny 80 g (<i>GLU,</i> <i>SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</i> <i>GOR, GRZ,</i>), Ryż na sypko. 160 g , surówka z selera i jabłka. 150 g (<i>MLE,</i>), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL,</i> <i>GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (<i>JAJ, MLE,</i>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ,</i> <i>GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2110.81 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 52.9 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; Wapń: 672.54 mg; Żelazo: 13.83 mg; Potas: 4155.49 mg; Sól: 15.52 g; Fosfor: 1492.03 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1872 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 135.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.8 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; suma cukrów prostych: 35.57 g;			
piątek 2024-06-28		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 50 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i>), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g (<i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL,</i> <i>GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (<i>JAJ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ,</i> <i>GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2031.61 kcal; Białko ogółem: 62.72 g; Tłuszcz: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; Wapń: 288.31 mg; Żelazo: 11.05 mg; Potas: 3535.39 mg; Sól: 13.42 g; Fosfor: 985.78 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1764.52 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 138.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.1 g; suma cukrów prostych: 28.27 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-28		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2113.96 kcal; Białko ogółem: 61.56 g; Tłuszcz: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; Wapń: 282.09 mg; Żelazo: 10.21 mg; Potas: 3127.54 mg; Sól: 13.4 g; Fosfor: 962.21 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1751.88 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 113.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; suma cukrów prostych: 77.55 g;			
piątek 2024-06-28		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny(2.00 porcje) 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2711.91 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 436.52 g; Wapń: 981.14 mg; Żelazo: 12.17 mg; Potas: 4235.15 mg; Sól: 16.61 g; Fosfor: 1605.89 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1923.89 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 133.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; suma cukrów prostych: 95.88 g;			
piątek 2024-06-28		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet rybny 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2212.9 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; Wapń: 242.77 mg; Żelazo: 10.94 mg; Potas: 3494.89 mg; Sól: 15.34 g; Fosfor: 1114.6 mg; Witamina D: 3.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1739.51 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 112.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; suma cukrów prostych: 76.5 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-29		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), ser żółty twardy 30 g (MLE,), rzodkiew 30 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka wołowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1910.13 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; Wapń: 692.38 mg; Żelazo: 12.04 mg; Potas: 3798.51 mg; Sól: 15 g; Fosfor: 1433.13 mg; Witamina D: 2.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3438.79 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 111.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; suma cukrów prostych: 17.59 g;			
sobota 2024-06-29		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), ser żółty twardy 30 g (MLE,), rzodkiew 30 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka wołowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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 (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2086.11 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; Wapń: 816.88 mg; Żelazo: 14.57 mg; Potas: 4085.31 mg; Sól: 17.83 g; Fosfor: 1674.08 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.24 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 103.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.94 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g; suma cukrów prostych: 28.29 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-29		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka wołowa faszerowana jarzynami nerkowa 70 g (GLU, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2058.53 kcal; Białko ogółem: 61.91 g; Tłuszcz: 46.67 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; Wapń: 225.69 mg; Żelazo: 12.17 mg; Potas: 4324.07 mg; Sól: 21.93 g; Fosfor: 1015.41 mg; Witamina D: 3.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3614.59 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 212.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.44 g; Błonnik pokarmowy: 41.02 g; suma cukrów prostych: 25.13 g;			
sobota 2024-06-29		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka wołowa faszerowana jarzynami nerkowa 70 g (GLU, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 60.6 g; Tłuszcz: 45.36 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; Wapń: 212.95 mg; Żelazo: 11.18 mg; Potas: 3884.68 mg; Sól: 21.91 g; Fosfor: 985.84 mg; Witamina D: 3.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3601.45 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 181.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; suma cukrów prostych: 54.86 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-06-29		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka wołowa faszerowana jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2655.74 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; Wapń: 1119.42 mg; Żelazo: 14.66 mg; Potas: 4871.36 mg; Sól: 15.69 g; Fosfor: 1931.25 mg; Witamina D: 4.23 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3917.67 ug; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 116.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; suma cukrów prostych: 70.78 g;			
sobota 2024-06-29		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka wołowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2108.37 kcal; Białko ogółem: 69.2 g; Tłuszcz: 46.86 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; Wapń: 220.02 mg; Żelazo: 12.19 mg; Potas: 4081.77 mg; Sól: 22.01 g; Fosfor: 1075.28 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3728.75 ug; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 184.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; suma cukrów prostych: 55.28 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2442.33 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 87.7 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; Wapń: 650.38 mg; Żelazo: 12.13 mg; Potas: 3893.08 mg; Sól: 17.13 g; Fosfor: 1574.85 mg; Witamina D: 4.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1277.54 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 106.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; suma cukrów prostych: 66.02 g;

niedziela 2024-06-30**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Rosół z makaronem DZ 200 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Kurczak gotowany DZ 120 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z pomidora DZ. 80 g (**MLE,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

Podwieczorek:biskopki 20 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Parówka na gorąco DZ 70 g (**SOJ,**), keczup 10 g (**SOJ, SEL, GOR,**), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (**MLE,**), sałata zielona 15 g ,

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

Wartości odżywcze: Energia kc: 2004.18 kcal; Białko ogółem: 78.7 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; Wapń: 512.09 mg; Żelazo: 9.51 mg; Potas: 3121.35 mg; Sól: 14.77 g; Fosfor: 1253.41 mg; Witamina D: 1.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1043.98 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 86.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; suma cukrów prostych: 67.81 g;

niedziela 2024-06-30**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Rosół z makaronem. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Kurczak gotowany. 160 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , twaróg półtłusty 40 g (**MLE,**), zielona pietruszka 1 g ,

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

Wartości odżywcze: Energia kc: 1843.83 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 274.93 g; Wapń: 189.41 mg; Żelazo: 9.78 mg; Potas: 3332.95 mg; Sól: 14.3 g; Fosfor: 1246.5 mg; Witamina D: 3.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1055.35 ug; Witamina B6: 2.7 mg; Witamina C: 99.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; suma cukrów prostych: 47.88 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-30		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 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>), Filet drobiowy gotowany. 60 g , twaróg półtłusty 40 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1848.48 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 45.91 g; Węglowodany ogółem: 263.47 g; Wapń: 450.14 mg; Żelazo: 10.39 mg; Potas: 3837.57 mg; Sól: 14.55 g; Fosfor: 1443.3 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1085.48 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 114.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; suma cukrów prostych: 21.11 g;			
niedziela 2024-06-30		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Mizeria ze śmietaną. 110 g (<i>MLE,</i>), Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Parówka na gorąco. 100 g (<i>SOJ,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2130.9 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 260.95 g; Wapń: 510.52 mg; Żelazo: 13.37 mg; Potas: 3938.02 mg; Sól: 17.06 g; Fosfor: 1555.41 mg; Witamina D: 4.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1751.96 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 113.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; suma cukrów prostych: 26.49 g;			
niedziela 2024-06-30		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Galaretką jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1747.12 kcal; Białko ogółem: 62.33 g; Tłuszcz: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 283.71 g; Wapń: 202.46 mg; Żelazo: 10.86 mg; Potas: 3568.44 mg; Sól: 14.22 g; Fosfor: 930.45 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1852.04 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 154.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; suma cukrów prostych: 19.61 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-06-30		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1741.22 kcal; Białko ogółem: 60.99 g; Tłuszcz: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; Wapń: 189.43 mg; Żelazo: 9.85 mg; Potas: 3119.27 mg; Sól: 14.2 g; Fosfor: 900.22 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1838.61 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 123.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; suma cukrów prostych: 49.12 g;			
niedziela 2024-06-30		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany.(2.00 porcje) 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2775.83 kcal; Białko ogółem: 129.8 g; Tłuszcz: 105.02 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; Wapń: 873.83 mg; Żelazo: 13.65 mg; Potas: 4663.94 mg; Sól: 18.25 g; Fosfor: 2018.49 mg; Witamina D: 5.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1468.88 ug; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 125.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; suma cukrów prostych: 66.54 g;			
niedziela 2024-06-30		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2099.18 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; Wapń: 155.83 mg; Żelazo: 10.66 mg; Potas: 3172.2 mg; Sól: 16.72 g; Fosfor: 1057.02 mg; Witamina D: 4.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.1 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 100.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; suma cukrów prostych: 48.54 g;			

Jadłospisy dla oddziałów