

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-08		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 , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa górską 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,), 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,), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2285.96 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; Wapń: 680.42 mg; Żelazo: 12.47 mg; Potas: 3797.74 mg; Sól: 14.41 g; Fosfor: 1480.51 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3591.37 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 75.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 68.21 g;			
poniedziałek 2024-07-08		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , 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 wołowa faszerowana jarzynami DZ 50 g (GLU, MLE,), Sos koperkowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: sok kubuś 300 ml ,	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), 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,), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1936.7 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; Wapń: 570.8 mg; Żelazo: 9.95 mg; Potas: 3448.33 mg; Sól: 12.45 g; Fosfor: 1161.48 mg; Witamina D: 1.11 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4222.12 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 76.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; suma cukrów prostych: 79.78 g;			
poniedziałek 2024-07-08		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 górską 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. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1760.28 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; Wapń: 245.75 mg; Żelazo: 11.2 mg; Potas: 3161.96 mg; Sól: 13.34 g; Fosfor: 1166.22 mg; Witamina D: 2.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3315.88 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 71.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 52.57 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-08		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. 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>), południca 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 góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Roladka wołowa faszerowana jarzynami. 80 g (<i>GLU,</i>), Sos koperkowy. 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>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1761.28 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; Wapń: 506.19 mg; Żelazo: 11.79 mg; Potas: 3656.8 mg; Sól: 13.59 g; Fosfor: 1362.36 mg; Witamina D: 2.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3345.72 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 86.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; suma cukrów prostych: 25.58 g;			
poniedziałek 2024-07-08		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. 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>), południca 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 góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Roladka wołowa faszerowana jarzynami. 80 g (<i>GLU, MLE,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Surówka wielowarzywna. 150 g (<i>GOR,</i>), Marchew z wody dodatek do II dania 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>), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1977.02 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 63.75 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Wapń: 582.08 mg; Żelazo: 14.18 mg; Potas: 4037.2 mg; Sól: 14.33 g; Fosfor: 1538.36 mg; Witamina D: 3.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2912.96 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 136.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.36 g; suma cukrów prostych: 27.75 g;			
poniedziałek 2024-07-08		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. 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>), południca 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 góraska 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Roladka wołowa faszerowana jarzynami nerkowa 70 g (<i>GLU, MLE,</i>), Sos koperkowy. 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>), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (<i>GLU, JAJ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1963.67 kcal; Białko ogółem: 56 g; Tłuszcz: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Wapń: 200.49 mg; Żelazo: 11.66 mg; Potas: 4260.21 mg; Sól: 12.35 g; Fosfor: 987.91 mg; Witamina D: 2.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3240.06 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 215.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.87 g; suma cukrów prostych: 25.73 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-08		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 góraska 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,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), pomidory 50 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: 1961.42 kcal; Białko ogółem: 54.69 g; Tłuszcz: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; Wapń: 187.75 mg; Żelazo: 10.67 mg; Potas: 3820.82 mg; Sól: 12.33 g; Fosfor: 958.34 mg; Witamina D: 2.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3226.92 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 185.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.3 g; suma cukrów prostych: 55.46 g;			
poniedziałek 2024-07-08		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 , 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 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 pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2545.71 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; Wapń: 896.94 mg; Żelazo: 15.07 mg; Potas: 4502.77 mg; Sól: 14.82 g; Fosfor: 1827.65 mg; Witamina D: 4.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3891.84 ug; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 95.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; suma cukrów prostych: 69.08 g;			
poniedziałek 2024-07-08		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 góraska 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,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2152.29 kcal; Białko ogółem: 77.9 g; Tłuszcz: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; Wapń: 211.2 mg; Żelazo: 12.78 mg; Potas: 4108.03 mg; Sól: 13.39 g; Fosfor: 1202.32 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3482.48 ug; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 100.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.2 g; suma cukrów prostych: 51.87 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2510.58 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; Wapń: 712.58 mg; Żelazo: 11.77 mg; Potas: 3949.74 mg; Sól: 15.92 g; Fosfor: 1613.72 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 970.71 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 86.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; suma cukrów prostych: 78.32 g;

wtorek 2024-07-09**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpety drobiowe DZ 50 g (**GLU, JAJ, MLE,**), Sos pomidorowy DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (**GLU, ORZ,**), Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 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,**), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 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,**), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 2107.24 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; Wapń: 554.03 mg; Żelazo: 8.93 mg; Potas: 3019.89 mg; Sól: 13.36 g; Fosfor: 1229.77 mg; Witamina D: 1.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 722.71 ug; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 70.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; suma cukrów prostych: 71.55 g;

wtorek 2024-07-09**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Barszcz z ziemniakami. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpety drobiowe. 60 g (**GLU, JAJ, MLE,**), Sos pomidorowy 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (**GLU, ORZ,**), 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,**), kiełb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**), twaróg półtłusty 40 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , pomidory 50 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,**), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 2014.08 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 38.1 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; Wapń: 233.79 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3274.01 mg; Sól: 15.49 g; Fosfor: 1225.14 mg; Witamina D: 2.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 703.71 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 82.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; suma cukrów prostych: 60.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Pulpety drobiowe. 60 g (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), sałatka z selera i jabłka. 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>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), twaróg półtłusty 40 g (<i>MLE,</i>), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2006.98 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 331.8 g; Wapń: 494.21 mg; Żelazo: 11.38 mg; Potas: 3768.81 mg; Sól: 15.73 g; Fosfor: 1421.28 mg; Witamina D: 2.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 733.55 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 97.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; suma cukrów prostych: 31.95 g;			
wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Pulpety drobiowe. 60 g (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), Mizeria ze śmietaną. 110 g (<i>MLE,</i>), Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (<i>MLE,</i>), kielb szynkowa wp 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2103.43 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 56.44 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; Wapń: 571.56 mg; Żelazo: 13.45 mg; Potas: 3998.78 mg; Sól: 15.63 g; Fosfor: 1607.41 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1539.37 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 108.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.5 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; suma cukrów prostych: 35.03 g;			
wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Pulpet drobiowy- nerkowa. 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE,</i>), Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), sałatka z selera i jabłka. 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>), Zapiekanka ziemniaczana nerkowa. 300 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica sop.wp 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2204.81 kcal; Białko ogółem: 65.33 g; Tłuszcz: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; Wapń: 228.17 mg; Żelazo: 12.52 mg; Potas: 4575.78 mg; Sól: 14.15 g; Fosfor: 1181.01 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1114.51 ug; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 147.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.1 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g; suma cukrów prostych: 29.52 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet drobiowy- nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), Zapiekanka ziemniaczana nerkowa. 300 g (MLE,), pomidory 50 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,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2210.66 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 49.81 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; Wapń: 215.45 mg; Żelazo: 11.53 mg; Potas: 4136.43 mg; Sól: 14.13 g; Fosfor: 1151.44 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1101.37 ug; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 117.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; suma cukrów prostych: 61.25 g;			
wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpety drobiowe.(2.00 porcje) 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 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,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2727.78 kcal; Białko ogółem: 118.2 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 416.9 g; Wapń: 923.61 mg; Żelazo: 12.71 mg; Potas: 4492.46 mg; Sól: 16.35 g; Fosfor: 1941.28 mg; Witamina D: 4.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1026.65 ug; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 101.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; suma cukrów prostych: 78.51 g;			
wtorek 2024-07-09		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpety drobiowe. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), kiełb szynkowa wp 60 g (SOJ,), pomidory 50 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,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2074.01 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; Wapń: 197.09 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3254.6 mg; Sól: 15.73 g; Fosfor: 1150.68 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 813.63 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 82.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.3 g; suma cukrów prostych: 59.8 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2358.09 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 79.43 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; Wapń: 635.11 mg; Żelazo: 11.11 mg; Potas: 3646.73 mg; Sól: 16.22 g; Fosfor: 1291.38 mg; Witamina D: 4.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1342.59 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 97.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.1 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; suma cukrów prostych: 67.43 g;</p>		
<p>środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</p>		
<p>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 , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, MLE,),</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. DZ 60 g (GLU, MLE,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z pomidora DZ. 80 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),</p>	<p>herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Parówka na gorąco DZ 70 g (SOJ,), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2049.06 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 70.17 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; Wapń: 794.74 mg; Żelazo: 8.64 mg; Potas: 3289.89 mg; Sól: 13.55 g; Fosfor: 1211.85 mg; Witamina D: 1.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.49 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 81.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.76 g; Błonnik pokarmowy: 17.84 g; suma cukrów prostych: 82.5 g;</p>		
<p>środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</p>		
<p>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 ,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),</p>	<p>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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1681.64 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; Wapń: 150.18 mg; Żelazo: 9.42 mg; Potas: 3108.34 mg; Sól: 13.36 g; Fosfor: 1020.13 mg; Witamina D: 2.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1102.62 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 89.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; suma cukrów prostych: 48.15 g;</p>		
<p>środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i</p>		
<p>Herbata b/c 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 , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g ,</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),</p>	<p>Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1722.17 kcal; Białko ogółem: 89.8 g; Tłuszcz: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; Wapń: 440.81 mg; Żelazo: 10.12 mg; Potas: 3510.93 mg; Sól: 13.96 g; Fosfor: 1303.55 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1158.84 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 93.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.4 g; suma cukrów prostych: 17.79 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-07-10		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g (MLE,), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2670.25 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 77.37 g; Węglowodany ogółem: 385.4 g; Wapń: 635.67 mg; Żelazo: 19.94 mg; Potas: 4422.67 mg; Sól: 19.32 g; Fosfor: 1967.1 mg; Witamina D: 4.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1372.87 ug; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 110.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.1 g; Błonnik pokarmowy: 54.83 g; suma cukrów prostych: 26.43 g;			
środa 2024-07-10		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,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 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,), 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,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1780.83 kcal; Białko ogółem: 64.68 g; Tłuszcz: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; Wapń: 206.72 mg; Żelazo: 11.05 mg; Potas: 3571.34 mg; Sól: 13.48 g; Fosfor: 928.25 mg; Witamina D: 3.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1895.27 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 146.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; suma cukrów prostych: 20.86 g;			
środa 2024-07-10		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,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretką jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1778.58 kcal; Białko ogółem: 63.37 g; Tłuszcz: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Wapń: 193.98 mg; Żelazo: 10.06 mg; Potas: 3131.95 mg; Sól: 13.46 g; Fosfor: 898.68 mg; Witamina D: 3.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1882.13 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 115.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; suma cukrów prostych: 50.59 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-07-10		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2611.51 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 91.02 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; Wapń: 858.47 mg; Żelazo: 12.27 mg; Potas: 4258.31 mg; Sól: 16.54 g; Fosfor: 1583.6 mg; Witamina D: 4.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1633.16 ug; Witamina B6: 2.9 mg; Witamina C: 117.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.2 g; suma cukrów prostych: 68.31 g;		
środa 2024-07-10		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2044.37 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; Wapń: 156.45 mg; Żelazo: 10.45 mg; Potas: 3000.29 mg; Sól: 15.82 g; Fosfor: 922.58 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1256.27 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 93.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; suma cukrów prostych: 50.1 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki wołowe w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), pomidory 50 g , Schab gotowany. 65 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,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 2053.32 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 51.14 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; Wapń: 641.26 mg; Żelazo: 11.39 mg; Potas: 3586.56 mg; Sól: 13.75 g; Fosfor: 1364.74 mg; Witamina D: 3.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1308.06 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 87.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; suma cukrów prostych: 76.99 g;

czwartek 2024-07-11**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Krupnik DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki wołowe w jarzynach DZ 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Schab gotowany DZ 55 g , pomidory 40 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,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,
---	---	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1820.23 kcal; Białko ogółem: 78.5 g; Tłuszcz: 48.3 g; Węglowodany ogółem: 270.88 g; Wapń: 807.66 mg; Żelazo: 9.5 mg; Potas: 3398.51 mg; Sól: 12.02 g; Fosfor: 1308.94 mg; Witamina D: 1.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1042.03 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 95.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.4 g; Błonnik pokarmowy: 20.64 g; suma cukrów prostych: 75.49 g;

czwartek 2024-07-11**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki wołowe w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , 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,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 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,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,
--	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1734.72 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; Wapń: 180.26 mg; Żelazo: 10.98 mg; Potas: 2978.27 mg; Sól: 13.34 g; Fosfor: 1032.38 mg; Witamina D: 2.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.34 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 83.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; suma cukrów prostych: 53.12 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-07-11		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), ser żółty twardy 30 g (<i>MLE,</i>), pomidory 30 g ,	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Bitki wołowe w jarzynach 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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>), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1818.08 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 284.47 g; Wapń: 432.38 mg; Żelazo: 12.12 mg; Potas: 3317.78 mg; Sól: 14.12 g; Fosfor: 1225.92 mg; Witamina D: 2.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1217.24 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 103.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 17.96 g;			
czwartek 2024-07-11		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), ser żółty twardy 30 g (<i>MLE,</i>), pomidory 30 g ,	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Bitki wołowe w jarzynach 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Mizeria ze śmietaną. 110 g (<i>MLE,</i>), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL,</i> <i>GOR,</i>), jabłka 200 g ,	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>), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 60.31 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; Wapń: 910.86 mg; Żelazo: 14.95 mg; Potas: 4300.66 mg; Sól: 14.47 g; Fosfor: 1769.76 mg; Witamina D: 4.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1364.64 ug; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 144.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.29 g; suma cukrów prostych: 36.01 g;			
czwartek 2024-07-11		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), bitki wołowe w jarzynach- nerkowa. 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> <i>GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 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,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Makaron z jabłkami b/c. 250 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</i> <i>GOR, SEZ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1826.07 kcal; Białko ogółem: 51.08 g; Tłuszcz: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; Wapń: 149.33 mg; Żelazo: 10.51 mg; Potas: 3148.85 mg; Sól: 12.31 g; Fosfor: 781.29 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1121.31 ug; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 198.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; suma cukrów prostych: 26.34 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-07-11		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki wołowe w jarzynach- nerkowa. 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1836.77 kcal; Białko ogółem: 49.72 g; Tłuszcz: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; Wapń: 136.06 mg; Żelazo: 9.47 mg; Potas: 2690 mg; Sól: 12.29 g; Fosfor: 750.41 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.59 ug; Witamina B6: 1.77 mg; Witamina C: 167.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; suma cukrów prostych: 60.6 g;			
czwartek 2024-07-11		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki wołowe w jarzynach(2.00 porcje) 100 g (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,), pomidory 50 g , Schab gotowany. 65 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,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2259.61 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 56.71 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Wapń: 856.83 mg; Żelazo: 13.98 mg; Potas: 4274.19 mg; Sól: 14.75 g; Fosfor: 1705.84 mg; Witamina D: 4.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1602.41 ug; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 106.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; suma cukrów prostych: 77.66 g;			
czwartek 2024-07-11		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Bitki wołowe w jarzynach 100 g (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,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1633.37 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 32.6 g; Węglowodany ogółem: 274.65 g; Wapń: 124.91 mg; Żelazo: 9.69 mg; Potas: 2772.56 mg; Sól: 12.41 g; Fosfor: 856.53 mg; Witamina D: 2.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.63 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 155.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; suma cukrów prostych: 51.33 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 50 g (MLE), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ), Klops 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 , 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), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE), sałata zielona 15 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 2601.99 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 65.18 g; Węglowodany ogółem: 418.7 g; Wapń: 817.86 mg; Żelazo: 12.72 mg; Potas: 3909.08 mg; Sól: 13.95 g; Fosfor: 1441.17 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1962.95 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 113.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.7 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; suma cukrów prostych: 98.28 g;

piątek 2024-07-12

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), 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), Klops 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 , Buraczki zasmażne DZ 100 g (GLU, MLE), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR), Podwieczorek: Galaretkę owocowa DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (JAJ, MLE), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE), sałata zielona 15 g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 2027.91 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz: 54.8 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; Wapń: 637.16 mg; Żelazo: 9.23 mg; Potas: 2810.67 mg; Sól: 11.33 g; Fosfor: 1098.39 mg; Witamina D: .97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1525.85 ug; Witamina B6: 1.55 mg; Witamina C: 84.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.6 g; suma cukrów prostych: 85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-12	Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 40 g (MLE,), zielona pietruszka 10 g , sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2161.62 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 379.52 g; Wapń: 343.38 mg; Żelazo: 12.15 mg; Potas: 3301.39 mg; Sól: 13.5 g; Fosfor: 1056.22 mg; Witamina D: 2.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1748.91 ug; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 124.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; suma cukrów prostych: 80.65 g;		
piątek 2024-07-12	Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 40 g (MLE,), zielona pietruszka 10 g , sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2086.12 kcal; Białko ogółem: 82.2 g; Tłuszcz: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; Wapń: 597.32 mg; Żelazo: 12.59 mg; Potas: 3764.73 mg; Sól: 13.74 g; Fosfor: 1246.36 mg; Witamina D: 2.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1778.25 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 134.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; suma cukrów prostych: 36.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-12		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.an.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops 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 , Ćwikła. 150 g (MLE,), brokuły z wody II jarzyna 80 g (GLU, SOJ, MLE,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), połudwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2164.16 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; Wapń: 685.19 mg; Żelazo: 14 mg; Potas: 4113.44 mg; Sól: 13.73 g; Fosfor: 1506.5 mg; Witamina D: 3.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1984.94 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 181.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.5 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; suma cukrów prostych: 37.27 g;			
piątek 2024-07-12		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), pomidory 50 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: 2020.75 kcal; Białko ogółem: 54.85 g; Tłuszcz: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; Wapń: 282.42 mg; Żelazo: 11.47 mg; Potas: 3493.04 mg; Sól: 11.66 g; Fosfor: 820.76 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1671.57 ug; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 217.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; suma cukrów prostych: 35.91 g;			
piątek 2024-07-12		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 , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops 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 , 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), pomidory 50 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: 2095 kcal; Białko ogółem: 53.69 g; Tłuszcz: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; Wapń: 276.18 mg; Żelazo: 10.63 mg; Potas: 3085.15 mg; Sól: 11.65 g; Fosfor: 797.19 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1658.93 ug; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 193.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; suma cukrów prostych: 83.19 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-12		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,), sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops 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 , 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,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2801.17 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 69.49 g; Węglowodany ogółem: 441.48 g; Wapń: 1025.74 mg; Żelazo: 13.41 mg; Potas: 4209.25 mg; Sól: 14.37 g; Fosfor: 1617.53 mg; Witamina D: 3.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2015.11 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 128.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; suma cukrów prostych: 98.47 g;			
piątek 2024-07-12		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 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: 2153.54 kcal; Białko ogółem: 69.8 g; Tłuszcz: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; Wapń: 232.29 mg; Żelazo: 11.01 mg; Potas: 3472.66 mg; Sól: 12.62 g; Fosfor: 946.85 mg; Witamina D: 2.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1643.85 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 192.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; suma cukrów prostych: 81.83 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa		
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), KIEŁBASA WIEJSKA 80 g , rzodkiew 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pieczeń rzymska . 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 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,), Pasta z twarogu i konserwy rybnej w sosie pomidorowym z zieloną cebulką 60 g (RYB, SOJ, MLE,), ogórek świeży 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2465.43 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 80.26 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; Wapń: 696.74 mg; Żelazo: 11.27 mg; Potas: 3522.2 mg; Sól: 13.67 g; Fosfor: 1332.44 mg; Witamina D: 5.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 897.22 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 138.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; suma cukrów prostych: 71.05 g;		
sobota 2024-07-13 Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci		
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), KIEŁBASA WIEJSKA 70 g , rzodkiew 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,),	Zupa ryżowa DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pieczeń rzymska. DZ 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: biskopoty 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 twarogu i konserwy rybnej w sosie pomidorowym z zieloną cebulką DZ 50 g (RYB, SOJ, MLE,), ogórek świeży 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2080.08 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; Wapń: 558.78 mg; Żelazo: 9.06 mg; Potas: 2897.51 mg; Sól: 11.71 g; Fosfor: 1070.62 mg; Witamina D: 2.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 675.22 ug; Witamina B6: 1.59 mg; Witamina C: 112.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; suma cukrów prostych: 72.64 g;		
sobota 2024-07-13 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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2192.96 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 57.72 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; Wapń: 672.63 mg; Żelazo: 10.8 mg; Potas: 3799.09 mg; Sól: 14.58 g; Fosfor: 1454.24 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1086.86 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 93.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; suma cukrów prostych: 74.4 g;

sobota 2024-07-13**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Zupa ryżowa DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Schab gotowany DZ 55 g , 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:biskopki 20 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (**MLE,**), pomidory 40 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1830.11 kcal; Białko ogółem: 65.5 g; Tłuszcz: 47.89 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; Wapń: 530.25 mg; Żelazo: 8.62 mg; Potas: 3072.43 mg; Sól: 12.34 g; Fosfor: 1148.38 mg; Witamina D: 1.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 805.05 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 80.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; suma cukrów prostych: 76.15 g;

sobota 2024-07-13**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Zupa ryżowa. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Schab gotowany 70 g , 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 konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (**MLE,**), pomidory 50 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1765.1 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; Wapń: 224.95 mg; Żelazo: 9.42 mg; Potas: 3138.95 mg; Sól: 14.2 g; Fosfor: 1033.3 mg; Witamina D: 2.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 837.46 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 89.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; suma cukrów prostych: 58.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-07-13		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1758 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; Wapń: 485.37 mg; Żelazo: 10.01 mg; Potas: 3633.75 mg; Sól: 14.44 g; Fosfor: 1229.44 mg; Witamina D: 2.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 867.3 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 104.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 29.35 g;			
sobota 2024-07-13		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1904.93 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodany ogółem: 286.5 g; Wapń: 571.33 mg; Żelazo: 12.63 mg; Potas: 3941.92 mg; Sól: 14.19 g; Fosfor: 1387.58 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1071.56 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 166.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g; suma cukrów prostych: 29.93 g;			
sobota 2024-07-13		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1921.32 kcal; Białko ogółem: 59.03 g; Tłuszcz: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; Wapń: 218.08 mg; Żelazo: 11.79 mg; Potas: 4324.38 mg; Sól: 22.13 g; Fosfor: 997.09 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1188.43 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 149.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; suma cukrów prostych: 29.09 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-07-13		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1927.17 kcal; Białko ogółem: 57.72 g; Tłuszcz: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; Wapń: 205.36 mg; Żelazo: 10.8 mg; Potas: 3885.03 mg; Sól: 22.11 g; Fosfor: 967.52 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1175.29 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 119.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; suma cukrów prostych: 60.82 g;			
sobota 2024-07-13		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany(2.00 porcje) 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2363.41 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; Wapń: 882.81 mg; Żelazo: 11.71 mg; Potas: 4308.11 mg; Sól: 14.85 g; Fosfor: 1727.04 mg; Witamina D: 4.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1115.36 ug; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 108.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.5 g; suma cukrów prostych: 74.4 g;			
sobota 2024-07-13		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1953.49 kcal; Białko ogółem: 62.39 g; Tłuszcz: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; Wapń: 208.42 mg; Żelazo: 11 mg; Potas: 3965.21 mg; Sól: 22.14 g; Fosfor: 1009.96 mg; Witamina D: 3.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1175.29 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 119.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.4 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; suma cukrów prostych: 60.82 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 320.2 g; Wapń: 637.44 mg; Żelazo: 10.13 mg; Potas: 3682.33 mg; Sól: 14.47 g; Fosfor: 1449.97 mg; Witamina D: 4.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3405 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 73.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; suma cukrów prostych: 64.93 g;

niedziela 2024-07-14**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 ,

Ryż 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 , Marchew gotowana DZ 100 g (**GLU, MLE,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
Podwieczorek:
Ptasie mleczko DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), 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,**), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1978.8 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; Wapń: 762.43 mg; Żelazo: 8.11 mg; Potas: 3321.44 mg; Sól: 13.18 g; Fosfor: 1341.45 mg; Witamina D: 1.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2527.05 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 65.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; suma cukrów prostych: 78.27 g;

niedziela 2024-07-14**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 ,

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 , Marchew gotowana. 150 g (**GLU,**), 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,**), twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,

Posiłek nocny:
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1850.22 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; Wapń: 247.94 mg; Żelazo: 9.27 mg; Potas: 3106.91 mg; Sól: 13.48 g; Fosfor: 1168.18 mg; Witamina D: 3.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3205.07 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 68.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.2 g; suma cukrów prostych: 50.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-14		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>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU,</i>), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1854.87 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; Wapń: 508.67 mg; Żelazo: 9.88 mg; Potas: 3611.53 mg; Sól: 13.73 g; Fosfor: 1364.98 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3235.2 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 84.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 24.01 g;			
niedziela 2024-07-14		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>), Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Pasta z parówki i twarogu z 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>), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1964.45 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 65.5 g; Węglowodany ogółem: 257.66 g; Wapń: 538.61 mg; Żelazo: 12.93 mg; Potas: 3944.08 mg; Sól: 14.26 g; Fosfor: 1520.07 mg; Witamina D: 4.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2801.74 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 106.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; suma cukrów prostych: 24.91 g;			
niedziela 2024-07-14		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Rosół z makaronem. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), 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>), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (<i>GLU, JAJ,</i>), pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1917.41 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; Wapń: 199.03 mg; Żelazo: 10.12 mg; Potas: 4139.23 mg; Sól: 12.4 g; Fosfor: 912.9 mg; Witamina D: 2.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3146.21 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 214.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; suma cukrów prostych: 24.35 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-14		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,), sałata zielona 15 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 , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), 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,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), pomidory 50 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: 1911.51 kcal; Białko ogółem: 54.59 g; Tłuszcz: 35 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; Wapń: 186 mg; Żelazo: 9.11 mg; Potas: 3690.06 mg; Sól: 12.38 g; Fosfor: 882.67 mg; Witamina D: 2.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3132.78 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 183.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; suma cukrów prostych: 53.86 g;		
niedziela 2024-07-14		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Ryż 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 , Marchew gotowana. 150 g (GLU, 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,), 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,), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2619.48 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; Wapń: 860.89 mg; Żelazo: 11.65 mg; Potas: 4453.19 mg; Sól: 15.59 g; Fosfor: 1893.61 mg; Witamina D: 5.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3596.34 ug; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 92.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 65.45 g;		
niedziela 2024-07-14		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), 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,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2185.45 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 54.31 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; Wapń: 212.75 mg; Żelazo: 10.85 mg; Potas: 4051.98 mg; Sól: 13.53 g; Fosfor: 1203.8 mg; Witamina D: 4.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3339.11 ug; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 97.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.2 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; suma cukrów prostych: 50.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów