



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-08-19		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2389.07 kcal; Białko ogółem: 96.7 g; Tłuszcz: 61.51 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; Wapń: 747.72 mg; Żelazo: 10.9 mg; Potas: 3741.45 mg; Sól: 14.46 g; Fosfor: 1587.03 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3275.69 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 77.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 72.15 g;		
poniedziałek 2024-08-19		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy DZ. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko DZ. 120 g , Marchew gotowana DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> sok kubaś 300 ml ,	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2023.61 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; Wapń: 626.39 mg; Żelazo: 9.2 mg; Potas: 3390.92 mg; Sól: 12.64 g; Fosfor: 1280.01 mg; Witamina D: .72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4139.91 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 74.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; suma cukrów prostych: 82.89 g;		
poniedziałek 2024-08-19		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1952.92 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; Wapń: 247.52 mg; Żelazo: 9.48 mg; Potas: 3019.41 mg; Sól: 14.03 g; Fosfor: 1128.45 mg; Witamina D: 2.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3025.01 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 72.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; suma cukrów prostych: 53.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-08-19		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> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 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 z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1953.92 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; Wapń: 507.96 mg; Żelazo: 10.07 mg; Potas: 3514.25 mg; Sól: 14.28 g; Fosfor: 1324.59 mg; Witamina D: 2.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3054.85 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 87.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.9 g; suma cukrów prostych: 26.87 g;			
poniedziałek 2024-08-19		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
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> ), pomidory 50 g , Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2075.14 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 54.26 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Wapń: 627.09 mg; Żelazo: 12.15 mg; Potas: 3838.63 mg; Sól: 14.28 g; Fosfor: 1577.18 mg; Witamina D: 3.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2414.17 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 118.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.1 g; suma cukrów prostych: 31.74 g;			
poniedziałek 2024-08-19		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> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 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> ), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 61.83 g; Tłuszcz: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 387.24 g; Wapń: 277.02 mg; Żelazo: 11.53 mg; Potas: 3961.59 mg; Sól: 13.34 g; Fosfor: 1006.9 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3138.24 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 210.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; suma cukrów prostych: 29.55 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-08-19		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2248.28 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 53.57 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; Wapń: 264.28 mg; Żelazo: 10.54 mg; Potas: 3522.2 mg; Sól: 13.32 g; Fosfor: 977.33 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3125.1 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 180.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 59.28 g;			
poniedziałek 2024-08-19		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2625.48 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 65.92 g; Węglowodany ogółem: 390.25 g; Wapń: 962.32 mg; Żelazo: 11.98 mg; Potas: 4363.96 mg; Sól: 15.51 g; Fosfor: 1959.22 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3343.18 ug; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 94.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.2 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; suma cukrów prostych: 72.39 g;			
poniedziałek 2024-08-19		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2386.65 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 59.68 g; Węglowodany ogółem: 385.91 g; Wapń: 278.53 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 3667.7 mg; Sól: 14.29 g; Fosfor: 1199.34 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3210.18 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 90.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; suma cukrów prostych: 55.33 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-08-20		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drobiowa z oczkiem.DZ 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 30 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1870.48 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 52.42 g; Węglowodany ogółem: 279.45 g; Wapń: 743.41 mg; Żelazo: 9.21 mg; Potas: 3260.4 mg; Sól: 13.15 g; Fosfor: 1226.05 mg; Witamina D: .92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 838.85 ug; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 87.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.68 g; suma cukrów prostych: 66.71 g;			
wtorek 2024-08-20		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1769.22 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 30.4 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; Wapń: 228.67 mg; Żelazo: 11.2 mg; Potas: 3187.07 mg; Sól: 14.82 g; Fosfor: 1048.55 mg; Witamina D: 2.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 876.95 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 83.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; suma cukrów prostych: 57.16 g;			
wtorek 2024-08-20		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1770.22 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; Wapń: 489.11 mg; Żelazo: 11.79 mg; Potas: 3681.91 mg; Sól: 15.06 g; Fosfor: 1244.69 mg; Witamina D: 2.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 906.79 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 98.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; suma cukrów prostych: 30.17 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-08-20		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1926.03 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 52.43 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; Wapń: 602.29 mg; Żelazo: 14.41 mg; Potas: 4081.18 mg; Sól: 15.06 g; Fosfor: 1479.6 mg; Witamina D: 3.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1113.5 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 111.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; suma cukrów prostych: 33.68 g;			
wtorek 2024-08-20		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem-nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2099.45 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; Wapń: 203.16 mg; Żelazo: 13.35 mg; Potas: 4456.48 mg; Sól: 14.79 g; Fosfor: 1037.33 mg; Witamina D: 3.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.88 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 144.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; suma cukrów prostych: 26.65 g;			
wtorek 2024-08-20		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem-nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2097.2 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 360.1 g; Wapń: 190.42 mg; Żelazo: 12.36 mg; Potas: 4017.09 mg; Sól: 14.77 g; Fosfor: 1007.76 mg; Witamina D: 3.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1002.74 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 114.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; suma cukrów prostych: 56.38 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-08-20		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . ( 2.00 porcje ) 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2468.03 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 63.79 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; Wapń: 904.71 mg; Żelazo: 13.4 mg; Potas: 4433.2 mg; Sól: 16.26 g; Fosfor: 1784.4 mg; Witamina D: 3.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1172.75 ug; Witamina B6: 2.9 mg; Witamina C: 103.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; suma cukrów prostych: 74.4 g;			
wtorek 2024-08-20		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2149.69 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 45.8 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; Wapń: 194.81 mg; Żelazo: 12.81 mg; Potas: 4135.41 mg; Sól: 14.86 g; Fosfor: 1084.53 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1016.75 ug; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 114.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; suma cukrów prostych: 56.44 g;			



**Jadłospisy dla oddziałów**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok kubuś 300 ml ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2295.59 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 68.71 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; Wapń: 723.99 mg; Żelazo: 12.41 mg; Potas: 4400.54 mg; Sól: 15.41 g; Fosfor: 1443.6 mg; Witamina D: 4.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3908.95 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 132.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 91.16 g;

**środa 2024-08-21****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	Zupa góraska DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. DZ 60 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z pomidora DZ. 80 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki petitki 25 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną DZ 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 30 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 30 g , sok kubuś 300 ml ,
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2012.86 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 61.52 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; Wapń: 651.04 mg; Żelazo: 9.82 mg; Potas: 3745.65 mg; Sól: 13.2 g; Fosfor: 1185.83 mg; Witamina D: 1.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3494.38 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 113.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; suma cukrów prostych: 88.36 g;

**środa 2024-08-21****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok kubuś 300 ml ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1852.29 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Wapń: 292.42 mg; Żelazo: 11.73 mg; Potas: 3793.89 mg; Sól: 14.39 g; Fosfor: 1169.44 mg; Witamina D: 2.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3674.54 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 128.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; suma cukrów prostych: 70.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-08-21		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1844.29 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Wapń: 507.86 mg; Żelazo: 11.42 mg; Potas: 3814.73 mg; Sól: 14.43 g; Fosfor: 1320.58 mg; Witamina D: 2.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1910.38 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 206.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; suma cukrów prostych: 25.9 g;			
środa 2024-08-21		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 71.4 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; Wapń: 960.18 mg; Żelazo: 14.3 mg; Potas: 4715.68 mg; Sól: 15.41 g; Fosfor: 1777.14 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2146.39 ug; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 245.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Błonnik pokarmowy: 42.34 g; suma cukrów prostych: 42.44 g;			
środa 2024-08-21		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1957.36 kcal; Białko ogółem: 64.51 g; Tłuszcz: 48.09 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; Wapń: 249.55 mg; Żelazo: 12.57 mg; Potas: 3985.84 mg; Sól: 14.34 g; Fosfor: 1068.56 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.37 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 246.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.8 g; suma cukrów prostych: 23.69 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-08-21		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok kubuś 300 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1964.11 kcal; Białko ogółem: 64.7 g; Tłuszcz: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; Wapń: 281.81 mg; Żelazo: 12.48 mg; Potas: 4020.45 mg; Sól: 14.52 g; Fosfor: 1083.99 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4442.23 ug; Witamina B6: 2.7 mg; Witamina C: 152.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.48 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; suma cukrów prostych: 71.12 g;		
środa 2024-08-21		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok kubuś 300 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2549.01 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 80.3 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; Wapń: 947.35 mg; Żelazo: 13.57 mg; Potas: 5012.12 mg; Sól: 15.73 g; Fosfor: 1735.82 mg; Witamina D: 4.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4199.52 ug; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 152.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.16 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; suma cukrów prostych: 92.04 g;		
środa 2024-08-21		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok kubuś 300 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2007.1 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; Wapń: 288.25 mg; Żelazo: 12.7 mg; Potas: 4107.66 mg; Sól: 14.55 g; Fosfor: 1117.68 mg; Witamina D: 3.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4564.95 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 153.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.66 g; Błonnik pokarmowy: 39.27 g; suma cukrów prostych: 71.42 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-08-22		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa grysikowa DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w sosie koperkowym DZ. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażne DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 30 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1983.81 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 55.62 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; Wapń: 799.78 mg; Żelazo: 10.4 mg; Potas: 3543.77 mg; Sól: 12.48 g; Fosfor: 1298.57 mg; Witamina D: 1.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 807.68 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 74.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.13 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g; suma cukrów prostych: 86.04 g;			
czwartek 2024-08-22		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1732.89 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; Wapń: 178.66 mg; Żelazo: 12.29 mg; Potas: 3258.6 mg; Sól: 14 g; Fosfor: 994.64 mg; Witamina D: 3.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 759.17 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 80.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; suma cukrów prostych: 55.93 g;			
czwartek 2024-08-22		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1754.25 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 33.4 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; Wapń: 217.96 mg; Żelazo: 13.2 mg; Potas: 3530.68 mg; Sól: 14.38 g; Fosfor: 1106.35 mg; Witamina D: 3.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 781.75 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 94.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 21.68 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-08-22		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), Twarożek ze śmietaną. 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka wielowarzywna. 150 g ( <i>GOR,</i> ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> 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> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1864.48 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 50.15 g; Węglowodany ogółem: 273.54 g; Wapń: 295.24 mg; Żelazo: 14.96 mg; Potas: 3880.35 mg; Sól: 14.49 g; Fosfor: 1353.89 mg; Witamina D: 4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1285.22 ug; Witamina B6: 2.7 mg; Witamina C: 140.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.77 g; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; suma cukrów prostych: 21.6 g;			
czwartek 2024-08-22		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), bitki wołowe w sosie koperkowym nerkowa. 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 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> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1990.65 kcal; Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; Wapń: 234.04 mg; Żelazo: 13.6 mg; Potas: 3879.62 mg; Sól: 16.5 g; Fosfor: 961.92 mg; Witamina D: 3.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1355.62 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 142.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 28.58 g;			
czwartek 2024-08-22		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), bitki wołowe w sosie koperkowym nerkowa. 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1988.4 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g; Wapń: 221.3 mg; Żelazo: 12.61 mg; Potas: 3440.23 mg; Sól: 16.48 g; Fosfor: 932.35 mg; Witamina D: 3.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1342.48 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 112.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 58.31 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-08-22		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g, Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g, Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g, sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2440.07 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 64.8 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; Wapń: 830.77 mg; Żelazo: 15.8 mg; Potas: 4525.39 mg; Sól: 15.36 g; Fosfor: 1692.49 mg; Witamina D: 4.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1100.78 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 101.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; suma cukrów prostych: 72.06 g;		
czwartek 2024-08-22		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g, Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g, sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1866.16 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; Wapń: 180.38 mg; Żelazo: 12.32 mg; Potas: 3261.1 mg; Sól: 14.02 g; Fosfor: 995.93 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 928.65 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 80.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; suma cukrów prostych: 56 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-08-23		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1831.3 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g; Wapń: 495.96 mg; Żelazo: 10.27 mg; Potas: 3582.24 mg; Sól: 15.1 g; Fosfor: 1138.86 mg; Witamina D: 2.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1904.35 ug; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 121.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; suma cukrów prostych: 26.4 g;			
piątek 2024-08-23		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1902.01 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; Wapń: 621.33 mg; Żelazo: 12.57 mg; Potas: 4066.68 mg; Sól: 15.27 g; Fosfor: 1389.21 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3383.84 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 124.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.26 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; suma cukrów prostych: 33.91 g;			
piątek 2024-08-23		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1728.23 kcal; Białko ogółem: 58.81 g; Tłuszcz: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; Wapń: 257.91 mg; Żelazo: 9.39 mg; Potas: 3409.17 mg; Sól: 12.38 g; Fosfor: 837.87 mg; Witamina D: 2.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1842.98 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 216.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; suma cukrów prostych: 28.06 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-08-23		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny-nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1802.48 kcal; Białko ogółem: 57.65 g; Tłuszcz: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; Wapń: 251.67 mg; Żelazo: 8.55 mg; Potas: 3001.28 mg; Sól: 12.36 g; Fosfor: 814.3 mg; Witamina D: 2.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1830.34 ug; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 191.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.9 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; suma cukrów prostych: 75.34 g;			
piątek 2024-08-23		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2494.25 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 56.71 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; Wapń: 942.78 mg; Żelazo: 11.22 mg; Potas: 4082.1 mg; Sól: 16.19 g; Fosfor: 1504.02 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2134.3 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 131.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.5 g; Błonnik pokarmowy: 28.7 g; suma cukrów prostych: 90.95 g;			
piątek 2024-08-23		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 60 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2026.99 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 46.2 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; Wapń: 198.62 mg; Żelazo: 10.01 mg; Potas: 3336.67 mg; Sól: 14.92 g; Fosfor: 1008 mg; Witamina D: 3.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1969.08 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 111.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; suma cukrów prostych: 69.37 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów





**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2533.31 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; Wapń: 616.83 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 3661.94 mg; Sól: 17.19 g; Fosfor: 1475.18 mg; Witamina D: 4.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.32 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 79.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.8 g; suma cukrów prostych: 69.86 g;

**sobota 2024-08-24****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

Zupa ziemniaczana DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Filet dr. duszony w sosie pomidorowym DZ. 80 g (**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:**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,**), Parówka na gorąco DZ 70 g (**SOJ,**), keczup 10 g (**SOJ, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

**Posiłek nocny:**

chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), polędwica sop.wp 30 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2012 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 68.95 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; Wapń: 672.47 mg; Żelazo: 8.33 mg; Potas: 2843.97 mg; Sól: 14.31 g; Fosfor: 1225.37 mg; Witamina D: 1.17 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 807.01 ug; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 70.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; suma cukrów prostych: 63.53 g;

**sobota 2024-08-24****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,**), kiełb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**), pomidory 50 g ,

Zupa ziemniaczana 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Filet dr. duszony w sosie pomidorowym. 100 g (**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,**), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g ,

**Posiłek nocny:**

chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), polędwica sop.wp 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1865.82 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; Wapń: 170.72 mg; Żelazo: 9.22 mg; Potas: 3161.34 mg; Sól: 14.31 g; Fosfor: 1217.61 mg; Witamina D: 2.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 679.05 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 71.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; suma cukrów prostych: 52.25 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-08-24		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie pomidorowym. 100 g ( <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> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1881 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; Wapń: 210.83 mg; Żelazo: 10.18 mg; Potas: 3456.27 mg; Sól: 14.69 g; Fosfor: 1330.8 mg; Witamina D: 2.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 711.34 ug; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 86.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; suma cukrów prostych: 16.02 g;			
sobota 2024-08-24		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie pomidorowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), surówka z selera i jabłka. 150 g ( <i>MLE,</i> ), brokuły z wody II jarzyna 80 g ( <i>GLU, SOJ, MLE,</i> ), 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> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <i>SOJ,</i> ), keczup 15 g ( <i>SOJ, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2259.14 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 80.42 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; Wapń: 293.68 mg; Żelazo: 14.05 mg; Potas: 3842.14 mg; Sól: 17.13 g; Fosfor: 1495.65 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1058.06 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 150.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.3 g; suma cukrów prostych: 20.13 g;			
sobota 2024-08-24		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr.duszony w sosie pomidorowym- nerkowa. 60 g ( <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> ), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2188.28 kcal; Białko ogółem: 59.35 g; Tłuszcz: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; Wapń: 202.29 mg; Żelazo: 9.92 mg; Potas: 3407.17 mg; Sól: 13.91 g; Fosfor: 1014.91 mg; Witamina D: 2.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1301.06 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 192.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.8 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g; suma cukrów prostych: 26.39 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-08-24		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr.duszony w sosie pomidorowym- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2194.13 kcal; Białko ogółem: 58.04 g; Tłuszcz: 49.47 g; Węglowodany ogółem: 386.92 g; Wapń: 189.57 mg; Żelazo: 8.93 mg; Potas: 2967.82 mg; Sól: 13.89 g; Fosfor: 985.34 mg; Witamina D: 2.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1287.92 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 161.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; suma cukrów prostych: 58.12 g;			
sobota 2024-08-24		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie pomidorowym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), sałatka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2768.68 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; Wapń: 843.83 mg; Żelazo: 12.11 mg; Potas: 4374.23 mg; Sól: 18.09 g; Fosfor: 1835.97 mg; Witamina D: 4.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1112.41 ug; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 97.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; suma cukrów prostych: 70.55 g;			
sobota 2024-08-24		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie pomidorowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2183.75 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; Wapń: 176.99 mg; Żelazo: 10.24 mg; Potas: 3053.24 mg; Sól: 16.78 g; Fosfor: 1120.01 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 832.7 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 75.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; suma cukrów prostych: 54.19 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów





## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-08-25		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2008.02 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 53.02 g; Węglowodany ogółem: 288.26 g; Wapń: 741.68 mg; Żelazo: 10.72 mg; Potas: 3705.67 mg; Sól: 14.76 g; Fosfor: 1525.64 mg; Witamina D: 3.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3342.68 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 89.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 23.8 g;			
niedziela 2024-08-25		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2073.17 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; Wapń: 815.41 mg; Żelazo: 14.12 mg; Potas: 4007.41 mg; Sól: 14.5 g; Fosfor: 1765.96 mg; Witamina D: 4.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1627.39 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 120.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.83 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; suma cukrów prostych: 24.62 g;			
niedziela 2024-08-25		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1812.07 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; Wapń: 178.3 mg; Żelazo: 9.94 mg; Potas: 4161.06 mg; Sól: 12.64 g; Fosfor: 879.67 mg; Witamina D: 2.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3126.84 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 214.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; suma cukrów prostych: 24 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-08-25		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1806.17 kcal; Białko ogółem: 48.97 g; Tłuszcz: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; Wapń: 165.27 mg; Żelazo: 8.93 mg; Potas: 3711.89 mg; Sól: 12.62 g; Fosfor: 849.44 mg; Witamina D: 2.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3113.41 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 183.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.8 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; suma cukrów prostych: 53.51 g;			
niedziela 2024-08-25		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany.( 2.00 porcje ) 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2631.85 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; Wapń: 891.33 mg; Żelazo: 12.79 mg; Potas: 4725.96 mg; Sól: 15.24 g; Fosfor: 2015.65 mg; Witamina D: 5.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3633.29 ug; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 108.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; suma cukrów prostych: 70.74 g;			
niedziela 2024-08-25		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 160 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2158.61 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; Wapń: 198.61 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 4362.66 mg; Sól: 13.79 g; Fosfor: 1189.4 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3345.07 ug; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 118.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.1 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; suma cukrów prostych: 54.26 g;			