

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-16		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
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,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2301.26 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 65.19 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; Wapń: 686.53 mg; Żelazo: 13 mg; Potas: 3827.87 mg; Sól: 15.27 g; Fosfor: 1476.41 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 992.36 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 83.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.5 g; suma cukrów prostych: 79.7 g;			
poniedziałek 2024-09-16		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	Zupa ziemniaczana DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drobiowa z oczkiem.DZ 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g , 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 30 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1909.94 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; Wapń: 830.3 mg; Żelazo: 9.85 mg; Potas: 3134.61 mg; Sól: 13.28 g; Fosfor: 1300.27 mg; Witamina D: 1.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 851.78 ug; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 76.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; suma cukrów prostych: 75.52 g;			
poniedziałek 2024-09-16		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1920.55 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Wapń: 261.4 mg; Żelazo: 12.59 mg; Potas: 3261.7 mg; Sól: 14.89 g; Fosfor: 1169.74 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 757.96 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 78.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.5 g; suma cukrów prostych: 59.24 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-16		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1921.55 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Wapń: 521.84 mg; Żelazo: 13.18 mg; Potas: 3756.54 mg; Sól: 15.14 g; Fosfor: 1365.88 mg; Witamina D: 2.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 787.8 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 93.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; suma cukrów prostych: 32.25 g;			
poniedziałek 2024-09-16		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Mizeria ze śmietaną. 110 g (MLE,), Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2165.17 kcal; Białko ogółem: 94.9 g; Tłuszcz: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; Wapń: 941.02 mg; Żelazo: 13.55 mg; Potas: 4281.01 mg; Sól: 15.34 g; Fosfor: 1864.7 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1665 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 104.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.15 g; suma cukrów prostych: 41.27 g;			
poniedziałek 2024-09-16		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 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,), Kopytka ziemniaczane- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2117.49 kcal; Białko ogółem: 59.76 g; Tłuszcz: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 385.66 g; Wapń: 216.13 mg; Żelazo: 13.39 mg; Potas: 4304.92 mg; Sól: 13.21 g; Fosfor: 992.26 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 720.39 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 217.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; suma cukrów prostych: 32.39 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-16		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada dr. z oczkiem- nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2115.24 kcal; Białko ogółem: 58.45 g; Tłuszcz: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; Wapń: 203.39 mg; Żelazo: 12.4 mg; Potas: 3865.53 mg; Sól: 13.19 g; Fosfor: 962.69 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 707.25 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 187.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; suma cukrów prostych: 62.12 g;			
poniedziałek 2024-09-16		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,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . (2.00 porcje) 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2528.07 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 363.81 g; Wapń: 898.24 mg; Żelazo: 14.54 mg; Potas: 4443.36 mg; Sól: 16.29 g; Fosfor: 1839.63 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1052.51 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 97.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; suma cukrów prostych: 79.87 g;			
poniedziałek 2024-09-16		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Rolada drob.z oczkiem . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Kopytka ziemniaczane-nerkowa. 250 g (GLU, JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2296.18 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 386.63 g; Wapń: 224.79 mg; Żelazo: 14.1 mg; Potas: 4156.44 mg; Sól: 14.94 g; Fosfor: 1202.03 mg; Witamina D: 3.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 869.01 ug; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 107.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; suma cukrów prostych: 58.48 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2443.82 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 81.11 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; Wapń: 682.95 mg; Żelazo: 11.67 mg; Potas: 3935.71 mg; Sól: 17.42 g; Fosfor: 1332.15 mg; Witamina D: 4.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4108.25 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 94.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; suma cukrów prostych: 71.38 g;

wtorek 2024-09-17**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Schab gotowany DZ 55 g , Sos jarzynowy DZ 60 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:
Herbatniki petitki 25 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,**),

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

Wartości odżywcze: Energia kc: 2015.44 kcal; Białko ogółem: 68.49 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; Wapń: 533.94 mg; Żelazo: 8.91 mg; Potas: 3184.94 mg; Sól: 14.37 g; Fosfor: 1028.54 mg; Witamina D: 1.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3110.12 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 82.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; suma cukrów prostych: 65.03 g;

wtorek 2024-09-17**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), 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,**), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1755.44 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; Wapń: 205.47 mg; Żelazo: 9.64 mg; Potas: 3398.11 mg; Sól: 14.53 g; Fosfor: 1052.09 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3789.7 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 86.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; suma cukrów prostych: 52.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-09-17		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ográn.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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1756.44 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 33 g; Węglowodany ogółem: 286.49 g; Wapń: 465.91 mg; Żelazo: 10.23 mg; Potas: 3892.95 mg; Sól: 14.77 g; Fosfor: 1248.23 mg; Witamina D: 2.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3819.54 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 101.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; suma cukrów prostych: 25.48 g;			
wtorek 2024-09-17		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ográn.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,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g (MLE,), brokuły z wody II jarzyna 80 g (GLU, SOJ, MLE,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2114.07 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 75.4 g; Węglowodany ogółem: 279.82 g; Wapń: 570.37 mg; Żelazo: 13.81 mg; Potas: 4284.15 mg; Sól: 17.02 g; Fosfor: 1411.66 mg; Witamina D: 4.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1991.13 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 189.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; suma cukrów prostych: 29.41 g;			
wtorek 2024-09-17		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,), pomidory 50 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,), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1910.18 kcal; Białko ogółem: 61.9 g; Tłuszcz: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; Wapń: 236.16 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3659.71 mg; Sól: 16.32 g; Fosfor: 935.97 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4325.37 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 123.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; suma cukrów prostych: 24.08 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-09-17		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany-nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 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,), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1907.93 kcal; Białko ogółem: 60.59 g; Tłuszcz: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; Wapń: 223.42 mg; Żelazo: 9.8 mg; Potas: 3220.32 mg; Sól: 16.3 g; Fosfor: 906.4 mg; Witamina D: 3.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4312.23 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 93.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; suma cukrów prostych: 53.81 g;			
wtorek 2024-09-17		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany(2.00 porcje) 70 g , Sos jarzynowy 80 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,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2614.27 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 85.93 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; Wapń: 893.13 mg; Żelazo: 12.58 mg; Potas: 4444.73 mg; Sól: 17.69 g; Fosfor: 1604.95 mg; Witamina D: 4.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4136.75 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 109.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; suma cukrów prostych: 71.38 g;			
wtorek 2024-09-17		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2088.26 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; Wapń: 212.06 mg; Żelazo: 10.65 mg; Potas: 3290.51 mg; Sól: 16.99 g; Fosfor: 954.73 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3959.63 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 90.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 54.42 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidory 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), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ), Ziemniaki. 200 g, Sałatka z pomidora. 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 ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE), Schab gotowany. 65 g, sałata zielona 15 g, Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR), pomidory 40 g,
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 2129.63 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; Wapń: 642.2 mg; Żelazo: 12.06 mg; Potas: 3863.94 mg; Sól: 14.29 g; Fosfor: 1536.81 mg; Witamina D: 4.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1120.8 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 100.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; suma cukrów prostych: 65.69 g;

środa 2024-09-18**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), pomidory 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), Bitki wołowe w sosie koperkowym DZ. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ), 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),	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 pietr.PN 40 g (MLE), Schab gotowany DZ 55 g, sałata zielona 15 g, Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE), szynka got. wieprz. 30 g (SOJ, ORZ, GOR), pomidory 30 g,
---	---	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1925.71 kcal; Białko ogółem: 85.1 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; Wapń: 819.31 mg; Żelazo: 9.62 mg; Potas: 3520.35 mg; Sól: 12.42 g; Fosfor: 1447.15 mg; Witamina D: 1.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 880.44 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 84.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.83 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; suma cukrów prostych: 81.99 g;

środa 2024-09-18**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidory 50 g,	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ), Ziemniaki. 200 g, Sałatka z 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 10 g (MLE), Schab gotowany. 65 g, twaróg półtłusty 40 g (MLE), zielona pietruszka 1 g, sałata zielona 15 g, Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR), pomidory 40 g,
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1733.03 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 32.7 g; Węglowodany ogółem: 280.46 g; Wapń: 174.26 mg; Żelazo: 10.7 mg; Potas: 3179.86 mg; Sól: 13.89 g; Fosfor: 1101.33 mg; Witamina D: 3.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 904.7 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 96.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; suma cukrów prostych: 48.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-09-18		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połudwica sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: sok bobofrut b/c 300 ml ,	Zupa ryżowa. 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 , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Schab gotowany. 65 g , twaróg półtłusty 40 g (<i>MLE,</i>), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1784.03 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; Wapń: 428.86 mg; Żelazo: 10.85 mg; Potas: 3479.06 mg; Sól: 14.15 g; Fosfor: 1284.33 mg; Witamina D: 3.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 928.7 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 172.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.4 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; suma cukrów prostych: 17.44 g;			
środa 2024-09-18		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 , II Śniadanie: sok bobofrut b/c 300 ml ,	Zupa ryżowa. 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 z kapusty białej. 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (<i>MLE,</i>), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1930.66 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 52.03 g; Węglowodany ogółem: 277.06 g; Wapń: 562.76 mg; Żelazo: 13.19 mg; Potas: 3778.03 mg; Sól: 14.13 g; Fosfor: 1502.86 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.08 ug; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 212.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.8 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; suma cukrów prostych: 20.23 g;			
środa 2024-09-18		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>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Zupa ryżowa. 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 , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 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>), Galaretką jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1657.23 kcal; Białko ogółem: 59.04 g; Tłuszcz: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; Wapń: 179.83 mg; Żelazo: 10.96 mg; Potas: 3595.79 mg; Sól: 12.29 g; Fosfor: 863.92 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1652.02 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 231.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; suma cukrów prostych: 24.4 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-09-18		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z 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,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g
Wartości odżywcze: Energia kc: 1654.98 kcal; Białko ogółem: 57.73 g; Tłuszcz: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; Wapń: 167.09 mg; Żelazo: 9.97 mg; Potas: 3156.4 mg; Sól: 12.27 g; Fosfor: 834.35 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1638.88 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 201.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 54.13 g;		
środa 2024-09-18		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,), pomidory 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,), bitki wołowe w sosie koperkowym(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), 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,), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2357.92 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 62.87 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; Wapń: 862.48 mg; Żelazo: 14.62 mg; Potas: 4509.79 mg; Sól: 15.26 g; Fosfor: 1879.72 mg; Witamina D: 4.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.71 ug; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 117.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; suma cukrów prostych: 66.25 g;		
środa 2024-09-18		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Zupa ryżowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), bitki wołowe w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z 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,), miód naturalny 80 g , Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2036.58 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; Wapń: 139.65 mg; Żelazo: 11.3 mg; Potas: 3165.76 mg; Sól: 13.88 g; Fosfor: 1023.18 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1008.86 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 95.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; suma cukrów prostych: 49.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-09-19		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), ser żółty twardy 30 g (MLE,), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica z ind 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1907.12 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; Wapń: 697.3 mg; Żelazo: 12.36 mg; Potas: 4041.57 mg; Sól: 16.56 g; Fosfor: 1381.29 mg; Witamina D: 2.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.09 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 108.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.2 g; suma cukrów prostych: 30.08 g;			
czwartek 2024-09-19		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), ser żółty twardy 30 g (MLE,), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Mizeria ze śmietaną dodatek do drugiego dania. 80 g (MLE,), Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2004.6 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; Wapń: 770.42 mg; Żelazo: 14.68 mg; Potas: 4370.89 mg; Sól: 16.52 g; Fosfor: 1620.56 mg; Witamina D: 3.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1390.08 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 114.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; suma cukrów prostych: 33.11 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-09-19		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym nerkowa. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 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,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2344 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 57.44 g; Węglowodany ogółem: 395.7 g; Wapń: 239.51 mg; Żelazo: 13 mg; Potas: 3883.57 mg; Sól: 15.79 g; Fosfor: 987.91 mg; Witamina D: 3.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1855.84 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 206.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.83 g; Błonnik pokarmowy: 38.43 g; suma cukrów prostych: 28.98 g;		
czwartek 2024-09-19		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym nerkowa. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 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,), Rizotto z jarzynami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2341.75 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 56.13 g; Węglowodany ogółem: 395.87 g; Wapń: 226.77 mg; Żelazo: 12.01 mg; Potas: 3444.18 mg; Sól: 15.77 g; Fosfor: 958.34 mg; Witamina D: 3.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1842.7 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 176.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.7 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; suma cukrów prostych: 58.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-09-19		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 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,), polędwica z ind 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2448.28 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; Wapń: 1056.11 mg; Żelazo: 12.94 mg; Potas: 5004.28 mg; Sól: 17.03 g; Fosfor: 1868.25 mg; Witamina D: 3.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1569.76 ug; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 130.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; suma cukrów prostych: 73.94 g;		
czwartek 2024-09-19		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 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,), polędwica z ind 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1947.31 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; Wapń: 392.47 mg; Żelazo: 11.46 mg; Potas: 3738.7 mg; Sól: 15.74 g; Fosfor: 1154.98 mg; Witamina D: 3.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1251.1 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 106.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; suma cukrów prostych: 56.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2384.6 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 56.78 g; Węglowodany ogółem: 388.2 g; Wapń: 725.3 mg; Żelazo: 9.69 mg; Potas: 3762.07 mg; Sól: 13.46 g; Fosfor: 1286.66 mg; Witamina D: 3.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2097.09 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 118.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.7 g; suma cukrów prostych: 90.42 g;

piątek 2024-09-20**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), rogal maślany 1 szt, masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), dżem niskosłodzony 40 g, Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (**MLE**), pomidory 40 g, Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE**),

Krupnik 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**), 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**), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (**JAJ, MLE**), szynka got. wieprz. 40 g (**SOJ, ORZ, GOR**), sałata zielona 15 g,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), polędwica z ind 30 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pomidory 30 g

Wartości odżywcze: Energia kc: 2119.59 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 52.11 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Wapń: 773.6 mg; Żelazo: 8.04 mg; Potas: 3329.27 mg; Sól: 11.81 g; Fosfor: 1162.78 mg; Witamina D: 1.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1644.33 ug; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 114.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; suma cukrów prostych: 80.55 g;

piątek 2024-09-20**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), rogal maślany 1 szt, margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE**), dżem niskosłodzony 50 g, Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (**MLE**), pomidory 50 g

Krupnik. 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**), 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**), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (**JAJ**), szynka got. wieprz. 50 g (**SOJ, ORZ, GOR**), sałata zielona 15 g,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE**), polędwica z ind 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pomidory 40 g

Wartości odżywcze: Energia kc: 1958.28 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; Wapń: 227.02 mg; Żelazo: 8.7 mg; Potas: 3063.39 mg; Sól: 13 g; Fosfor: 884.11 mg; Witamina D: 2.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1884.62 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 114.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; suma cukrów prostych: 70.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-09-20		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny. 80 g (<i>GLU, SKO, JAJ,</i> <i>RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<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>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (<i>JAJ,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE,</i> <i>SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1803.78 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; Wapń: 496.96 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 3663.73 mg; Sól: 14.38 g; Fosfor: 1174.25 mg; Witamina D: 2.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1913.96 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 123.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; suma cukrów prostych: 26.5 g;			
piątek 2024-09-20		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny. 80 g (<i>GLU, SKO, JAJ,</i> <i>RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> <i>GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kiszzonej kapusty. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (<i>GLU, SEL,</i> <i>GOR,</i>), jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (<i>JAJ, MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE,</i> <i>SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1928.01 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; Wapń: 634.78 mg; Żelazo: 13.06 mg; Potas: 4337.51 mg; Sól: 15.19 g; Fosfor: 1425.98 mg; Witamina D: 3.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3303.79 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 140.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; suma cukrów prostych: 32.85 g;			
piątek 2024-09-20		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (<i>MLE,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ,</i> <i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Klops rybny- nerkowa. 60 g (<i>GLU, SKO,</i> <i>JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i>), Sos grecki 30 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> <i>GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona z olejem. 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>), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (<i>JAJ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), połędwica z ind 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE,</i> <i>SEL, GOR,</i>), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1862.11 kcal; Białko ogółem: 61.31 g; Tłuszcz: 46.4 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Wapń: 246.98 mg; Żelazo: 10.38 mg; Potas: 3455.91 mg; Sól: 13.13 g; Fosfor: 918.37 mg; Witamina D: 3.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2009.76 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 138.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 23.45 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-09-20		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 g ,	Krupnik. 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,), 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2015.36 kcal; Białko ogółem: 61.55 g; Tłuszcz: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; Wapń: 224.74 mg; Żelazo: 8.24 mg; Potas: 2911.02 mg; Sól: 11.98 g; Fosfor: 794.8 mg; Witamina D: 3.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1997.12 ug; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 114.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; suma cukrów prostych: 70.13 g;			
piątek 2024-09-20		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny.(2.00 porcje) 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2583.78 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 410.98 g; Wapń: 933.18 mg; Żelazo: 10.38 mg; Potas: 4062.24 mg; Sól: 13.88 g; Fosfor: 1463.02 mg; Witamina D: 3.93 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2149.25 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 133.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.7 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; suma cukrów prostych: 90.61 g;			
piątek 2024-09-20		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	Krupnik. 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,), 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2073.62 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 50.65 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; Wapń: 180.87 mg; Żelazo: 8.78 mg; Potas: 3227.56 mg; Sól: 13.06 g; Fosfor: 939.69 mg; Witamina D: 3.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1949.93 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 111.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.5 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; suma cukrów prostych: 68.83 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-09-21		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: sok bobofrut b/c 300 ml ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Filet dr.duszony w sosie pietruszkowym. 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), sałatka z marchwi 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 , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 40 g , jogurt naturalny 10 ml (<i>MLE,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1894.97 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; Wapń: 206.03 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3377.06 mg; Sól: 14.34 g; Fosfor: 1186.34 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2511.72 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 164.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.4 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 19.46 g;			
sobota 2024-09-21		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: sok bobofrut b/c 300 ml ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Filet dr.duszony w sosie pietruszkowym. 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , Kalafior gotowany. 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>), Parówka na gorąco. 100 g (<i>SOJ,</i>), keczup 15 g (<i>SOJ, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 40 g , jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE,</i>),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2450.63 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 335.8 g; Wapń: 847.99 mg; Żelazo: 14.37 mg; Potas: 4232.1 mg; Sól: 17.16 g; Fosfor: 1723.3 mg; Witamina D: 3.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1079.29 ug; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 232.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g; suma cukrów prostych: 41 g;			
sobota 2024-09-21		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), pomidory 50 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>), Filet dr. duszony w sosie pietruszkowym - nerkowa 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (<i>GLU, ORZ,</i>), sałatka z marchwi 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>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 40 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1979.06 kcal; Białko ogółem: 60.39 g; Tłuszcz: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g; Wapń: 192.73 mg; Żelazo: 10.98 mg; Potas: 3256.32 mg; Sól: 14.23 g; Fosfor: 975.26 mg; Witamina D: 3.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2640.8 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 180.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.2 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; suma cukrów prostych: 22.6 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-09-21		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Filet dr. duszony w sosie pietruszkowym - nerkowa 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1984.91 kcal; Białko ogółem: 59.08 g; Tłuszcz: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; Wapń: 180.01 mg; Żelazo: 9.99 mg; Potas: 2816.97 mg; Sól: 14.21 g; Fosfor: 945.69 mg; Witamina D: 3.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2627.66 ug; Witamina B6: 2.1 mg; Witamina C: 150.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; suma cukrów prostych: 54.33 g;			
sobota 2024-09-21		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,), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Filet dr.duszony w sosie pietruszkowym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE,), Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2711.19 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 87.18 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; Wapń: 1081.47 mg; Żelazo: 13.01 mg; Potas: 4568.88 mg; Sól: 18.22 g; Fosfor: 1897.72 mg; Witamina D: 4.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2885.74 ug; Witamina B6: 3 mg; Witamina C: 122.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 78.82 g;			
sobota 2024-09-21		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Filet dr.duszony w sosie pietruszkowym. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z jabłek. 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2295.9 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 68.31 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; Wapń: 189.86 mg; Żelazo: 11.35 mg; Potas: 3054.12 mg; Sól: 16.78 g; Fosfor: 1063.4 mg; Witamina D: 3.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2657.93 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 154 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 56.23 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2291.22 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 72.74 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; Wapń: 628.81 mg; Żelazo: 11.82 mg; Potas: 3769.81 mg; Sól: 15.24 g; Fosfor: 1399.38 mg; Witamina D: 4.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1109.06 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 88.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; suma cukrów prostych: 70.25 g;

niedziela 2024-09-22**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Rosół z makaronem DZ 200 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Kurczak gotowany DZ 120 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , 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 koperkiem DZ 50 g (**SOJ, MLE,**), sałata zielona 15 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ,**), pomidory 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1984.73 kcal; Białko ogółem: 78.2 g; Tłuszcz: 64 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; Wapń: 757.02 mg; Żelazo: 9.3 mg; Potas: 3353.67 mg; Sól: 13.76 g; Fosfor: 1283.04 mg; Witamina D: 1.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 928.58 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 75.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.1 g; Błonnik pokarmowy: 17.96 g; suma cukrów prostych: 82.16 g;

niedziela 2024-09-22**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Rosół z makaronem. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Kurczak gotowany. 160 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1833.45 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; Wapń: 242.48 mg; Żelazo: 10.93 mg; Potas: 3199.19 mg; Sól: 14.26 g; Fosfor: 1133.99 mg; Witamina D: 3.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 932.91 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 84.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; suma cukrów prostych: 56.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-09-22		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z jabłek b/c. 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1856.35 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 46.02 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; Wapń: 504.67 mg; Żelazo: 11.65 mg; Potas: 3752.72 mg; Sól: 14.5 g; Fosfor: 1334.07 mg; Witamina D: 3.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 964.5 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 103.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; suma cukrów prostych: 30.68 g;			
niedziela 2024-09-22		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	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 , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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,), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1972.7 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 261.25 g; Wapń: 530.81 mg; Żelazo: 13.66 mg; Potas: 4055.64 mg; Sól: 15.05 g; Fosfor: 1470.33 mg; Witamina D: 4.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1066.25 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 155.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 28.14 g;			
niedziela 2024-09-22		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,), połędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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,), Ryż z jabłkami b/cukru. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2110.33 kcal; Białko ogółem: 64.15 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; Wapń: 202.38 mg; Żelazo: 12.18 mg; Potas: 3580.42 mg; Sól: 14.06 g; Fosfor: 969.64 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.65 ug; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 127.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 29.41 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-09-22		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Ryż z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2144.93 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz: 51.59 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; Wapń: 189.45 mg; Żelazo: 11.17 mg; Potas: 3131.45 mg; Sól: 14.04 g; Fosfor: 939.41 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 987.22 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 96.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.8 g; suma cukrów prostych: 68.9 g;			
niedziela 2024-09-22		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,), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany.(2.00 porcje) 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , 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 koperkiem 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2624.72 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; Wapń: 852.26 mg; Żelazo: 13.34 mg; Potas: 4540.67 mg; Sól: 16.36 g; Fosfor: 1843.02 mg; Witamina D: 5.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1300.4 ug; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 107.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; suma cukrów prostych: 70.77 g;			
niedziela 2024-09-22		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Ryż z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2280.09 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 60.09 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; Wapń: 199.82 mg; Żelazo: 11.81 mg; Potas: 3403.25 mg; Sól: 14.23 g; Fosfor: 1106 mg; Witamina D: 4.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1065.29 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 97.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.1 g; suma cukrów prostych: 69.11 g;			

Jadłospisy dla oddziałów