

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-07		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), 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 marchwi i selera 150 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg 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 z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2491.3 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 66.8 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; Wapń: 922.23 mg; Żelazo: 11.4 mg; Potas: 3998.68 mg; Sól: 15.74 g; Fosfor: 1724.61 mg; Witamina D: 3.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2888.53 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 84.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.9 g; suma cukrów prostych: 70.51 g;		
poniedziałek 2024-10-07		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), 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 marchwi i selera DZ 100 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Galaretka owocowa DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg ze śmietaną i ziel. 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 z ind 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 30 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1908.1 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 283.51 g; Wapń: 758.75 mg; Żelazo: 8.14 mg; Potas: 2868.87 mg; Sól: 12.8 g; Fosfor: 1298.47 mg; Witamina D: 1.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2137.09 ug; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 63.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; suma cukrów prostych: 62.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-07		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 ,	Żurek z ziemniakami 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 marchwi i selera 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 półtusty 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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2027.86 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; Wapń: 439.46 mg; Żelazo: 10.35 mg; Potas: 3339.38 mg; Sól: 15.26 g; Fosfor: 1338.65 mg; Witamina D: 2.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2602.38 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 80.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; suma cukrów prostych: 53.08 g;			
poniedziałek 2024-10-07		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,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: sok bobofrut b/c 300 ml ,	Żurek z ziemniakami 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 marchwi i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtusty 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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2055.91 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; Wapń: 499.17 mg; Żelazo: 10.66 mg; Potas: 3575.46 mg; Sól: 15.35 g; Fosfor: 1389.95 mg; Witamina D: 2.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2604.01 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 156.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; suma cukrów prostych: 24.31 g;			
poniedziałek 2024-10-07		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,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: sok bobofrut b/c 300 ml ,	Żurek z ziemniakami 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 ogórka kiszzonego. 150 g , Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g (MLE,), 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,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2172.08 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Wapń: 549.73 mg; Żelazo: 12.64 mg; Potas: 3567.35 mg; Sól: 17.35 g; Fosfor: 1582.96 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 907.61 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 182.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; suma cukrów prostych: 25.17 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-07		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,),	Żurek z ziemniakami 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 marchwi i selera 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,), Makaron z jabłkami b/c. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2117.56 kcal; Białko ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 43 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g; Wapń: 199.88 mg; Żelazo: 10.77 mg; Potas: 3470.15 mg; Sól: 13.37 g; Fosfor: 952.23 mg; Witamina D: 2.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2584.32 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 188.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.25 g; suma cukrów prostych: 28.16 g;		
poniedziałek 2024-10-07		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 ,	Żurek z ziemniakami 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 marchwi i selera 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,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2141.71 kcal; Białko ogółem: 60.35 g; Tłuszcz: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; Wapń: 231.34 mg; Żelazo: 10.61 mg; Potas: 3475.56 mg; Sól: 13.56 g; Fosfor: 965.69 mg; Witamina D: 2.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4364.31 ug; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 92.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; suma cukrów prostych: 81.9 g;		
poniedziałek 2024-10-07		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), 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 marchwi i selera 150 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg 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 z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2718.11 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 396.74 g; Wapń: 1133.94 mg; Żelazo: 12.94 mg; Potas: 4614.17 mg; Sól: 16.76 g; Fosfor: 2087.83 mg; Witamina D: 4.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2948.68 ug; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 99.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; suma cukrów prostych: 70.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-07	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 ,	Żurek z ziemniakami 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 marchwi i selera 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,), Makaron 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,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , sok kubuś 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2440.33 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 426.24 g; Wapń: 247.9 mg; Żelazo: 12.06 mg; Potas: 3755.88 mg; Sól: 15.31 g; Fosfor: 1190.8 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4533.36 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 88.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.52 g; suma cukrów prostych: 78.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-08		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,),	Zupa jarzynowa 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), 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 pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielona pietruszka 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: 1734.82 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; Wapń: 540.57 mg; Żelazo: 12.13 mg; Potas: 3806.44 mg; Sól: 14.43 g; Fosfor: 1219.63 mg; Witamina D: 2.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1444.29 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 120.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; suma cukrów prostych: 32.03 g;			
wtorek 2024-10-08		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,),	Zupa jarzynowa 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Surówka z białej kapusty 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 pietruszką zieloną 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: 1951.69 kcal; Białko ogółem: 78.4 g; Tłuszcz: 61.44 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; Wapń: 592.25 mg; Żelazo: 14.48 mg; Potas: 4152.83 mg; Sól: 15.02 g; Fosfor: 1366.8 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1637.76 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 150.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.72 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; suma cukrów prostych: 34.57 g;			
wtorek 2024-10-08		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,),	Zupa jarzynowa 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), 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,), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, OZ, 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 ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2270.7 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 73.42 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; Wapń: 297.3 mg; Żelazo: 14.74 mg; Potas: 4152.02 mg; Sól: 15.46 g; Fosfor: 1199.35 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2344.36 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 144.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.7 g; Błonnik pokarmowy: 40.19 g; suma cukrów prostych: 29.59 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-08		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), schab gotowany-nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posilek 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: 2264.8 kcal; Białko ogółem: 68.52 g; Tłuszcz: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; Wapń: 284.27 mg; Żelazo: 13.73 mg; Potas: 3702.85 mg; Sól: 15.44 g; Fosfor: 1169.12 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2330.93 ug; Witamina B6: 2.7 mg; Witamina C: 114.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; suma cukrów prostych: 59.1 g;			
wtorek 2024-10-08		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Zupa jarzynowa 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 , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g (SOJ, MLE,), sałata zielona 15 g , Posilek 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: 2402.71 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; Wapń: 897.27 mg; Żelazo: 13.35 mg; Potas: 4406.41 mg; Sól: 15.44 g; Fosfor: 1576.07 mg; Witamina D: 4.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1705.79 ug; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 123.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; suma cukrów prostych: 73.49 g;			
wtorek 2024-10-08		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posilek 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: 2291.12 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; Wapń: 287.33 mg; Żelazo: 13.93 mg; Potas: 3783.03 mg; Sól: 15.47 g; Fosfor: 1211.56 mg; Witamina D: 3.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2330.93 ug; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 114.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; suma cukrów prostych: 59.1 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2225.03 kcal; Białko ogółem: 88.7 g; Tłuszcz: 55.69 g; Węglowodany ogółem: 346.4 g; Wapń: 723.41 mg; Żelazo: 9.68 mg; Potas: 3581.04 mg; Sól: 15 g; Fosfor: 1425.27 mg; Witamina D: 3.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3386.39 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 74.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; suma cukrów prostych: 67.56 g;

środa 2024-10-09**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Zupa neapolitanka z ryżem DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpety drobiowe DZ 50 g (**GLU, JAJ, MLE,**), Sos koperkowy DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g (**GLU, MLE,**), Kompot z 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,**), Twaróg z koncentratem pomidorowym i zielonym koperkiem 50 g (**MLE,**), sałata zielona 15 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 30 g (**SOJ,**), pomidory 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1907.04 kcal; Białko ogółem: 74.7 g; Tłuszcz: 48.08 g; Węglowodany ogółem: 296.1 g; Wapń: 824.72 mg; Żelazo: 7.58 mg; Potas: 3178.62 mg; Sól: 13.51 g; Fosfor: 1285.84 mg; Witamina D: .9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2537.79 ug; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 64.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; suma cukrów prostych: 80.24 g;

środa 2024-10-09**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpety drobiowe. 60 g (**GLU, JAJ, MLE,**), Sos koperkowy. 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (**GLU,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (**MLE,**), sałata zielona 15 g ,
Posiłek nocny:
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1748.98 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 299.11 g; Wapń: 263.11 mg; Żelazo: 8.72 mg; Potas: 2926.85 mg; Sól: 14.59 g; Fosfor: 1049.94 mg; Witamina D: 2.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3131.61 ug; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 69.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; suma cukrów prostych: 50.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-09		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpety drobiowe. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), 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: 1753.63 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; Wapń: 523.84 mg; Żelazo: 9.33 mg; Potas: 3431.47 mg; Sól: 14.83 g; Fosfor: 1246.74 mg; Witamina D: 2.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3161.74 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 85.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; suma cukrów prostych: 24.08 g;			
środa 2024-10-09		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpety drobiowe. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Mizeria ze śmietaną dodatek do drugiego dania. 80 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), 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: 1861.66 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; Wapń: 599.95 mg; Żelazo: 11.38 mg; Potas: 3742.94 mg; Sól: 14.81 g; Fosfor: 1464.84 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3356.09 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 91.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; suma cukrów prostych: 27.15 g;			
środa 2024-10-09		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 neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet drobiowy-nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), 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,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1926.69 kcal; Białko ogółem: 63.55 g; Tłuszcz: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; Wapń: 258.28 mg; Żelazo: 11.17 mg; Potas: 4127.88 mg; Sól: 22.47 g; Fosfor: 1010.17 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3498.07 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 130.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.6 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; suma cukrów prostych: 23.77 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-09		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpet drobiowy-nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1920.79 kcal; Białko ogółem: 62.21 g; Tłuszcz: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; Wapń: 245.25 mg; Żelazo: 10.16 mg; Potas: 3678.71 mg; Sól: 22.45 g; Fosfor: 979.94 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3484.64 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 99.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; suma cukrów prostych: 53.28 g;			
środa 2024-10-09		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpety drobiowe.(2.00 porcje) 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2442.23 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 59.87 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; Wapń: 934.44 mg; Żelazo: 10.62 mg; Potas: 4123.76 mg; Sól: 15.44 g; Fosfor: 1752.83 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3442.33 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 89.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; suma cukrów prostych: 67.75 g;			
środa 2024-10-09		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Pulpety drobiowe. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1952.26 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; Wapń: 246.9 mg; Żelazo: 10.29 mg; Potas: 3753.61 mg; Sól: 22.53 g; Fosfor: 1026.84 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3485.72 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 99.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 53.34 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2330 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 71.03 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; Wapń: 599.77 mg; Żelazo: 12.74 mg; Potas: 3700.6 mg; Sól: 15.69 g; Fosfor: 1513.59 mg; Witamina D: 4.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1104.06 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 75.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 69.58 g;		
czwartek 2024-10-10		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,),	Zupa ziemniaczana DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Potrawka z kurczaka DZ 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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,), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), 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: 1907.69 kcal; Białko ogółem: 71.9 g; Tłuszcz: 63.12 g; Węglowodany ogółem: 268.02 g; Wapń: 685.76 mg; Żelazo: 9.76 mg; Potas: 2960.35 mg; Sól: 13.48 g; Fosfor: 1290.57 mg; Witamina D: 1.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 931.59 ug; Witamina B6: 1.75 mg; Witamina C: 69.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; suma cukrów prostych: 63.33 g;		
czwartek 2024-10-10		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,), Potrawka z kurczaka II 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1912.94 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 44.47 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; Wapń: 181.79 mg; Żelazo: 11.41 mg; Potas: 3075.26 mg; Sól: 15.33 g; Fosfor: 1113.95 mg; Witamina D: 3.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 899.66 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 71.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; suma cukrów prostych: 54.6 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-10		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. przysw, węglow, tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Sałatka z buraczków. 150 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 pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1907.31 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 45.62 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; Wapń: 469.77 mg; Żelazo: 11.81 mg; Potas: 3371.83 mg; Sól: 15.2 g; Fosfor: 1301.75 mg; Witamina D: 2.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 923.78 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 74.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; suma cukrów prostych: 24.65 g;			
czwartek 2024-10-10		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek ze śmietaną. 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Surówka z marchwi i chrzanu. 150 g (MLE,), Fasolka szparagowa z wody 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,), połudwica 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1955.83 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 56.99 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; Wapń: 542.64 mg; Żelazo: 13.35 mg; Potas: 3721.1 mg; Sól: 16.22 g; Fosfor: 1555.44 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3303.47 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 83.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.59 g; suma cukrów prostych: 21.13 g;			
czwartek 2024-10-10		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. węglow. białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), 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,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU, MLE,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 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: 2179.48 kcal; Białko ogółem: 59.36 g; Tłuszcz: 57.29 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; Wapń: 264.01 mg; Żelazo: 12.5 mg; Potas: 3769.21 mg; Sól: 12.07 g; Fosfor: 970.6 mg; Witamina D: 2.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 828.54 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 201.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.09 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; suma cukrów prostych: 31.83 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-10		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Potrawka z kurczaka- nerkowa. 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2211.21 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz: 57.85 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; Wapń: 252.65 mg; Żelazo: 11.68 mg; Potas: 3380.03 mg; Sól: 12.76 g; Fosfor: 1003.39 mg; Witamina D: 3.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 825.8 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 170.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; suma cukrów prostych: 61.29 g;			
czwartek 2024-10-10		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Zraz wieprzowy zawijany z jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2520.89 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; Wapń: 822.03 mg; Żelazo: 13.67 mg; Potas: 4222.03 mg; Sól: 15.27 g; Fosfor: 1711.15 mg; Witamina D: 4.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1361.43 ug; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 95.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; suma cukrów prostych: 70.65 g;			
czwartek 2024-10-10		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Potrawka z kurczaka II 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), 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,), 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2053.98 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 309.8 g; Wapń: 182.71 mg; Żelazo: 11.42 mg; Potas: 3076.51 mg; Sól: 15.35 g; Fosfor: 1114.64 mg; Witamina D: 3.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1028.44 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 71.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; suma cukrów prostych: 54.64 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2245.06 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 56.13 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; Wapń: 740.94 mg; Żelazo: 11.69 mg; Potas: 4145.76 mg; Sól: 13.82 g; Fosfor: 1495.27 mg; Witamina D: 3.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1995.16 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 121.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; suma cukrów prostych: 95.53 g;

piątek 2024-10-11**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g ,	Zupa górską DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny DZ 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki DZ 20 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g (JAJ, MLE,), Schab gotowany DZ 55 g , pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1905.55 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz: 48.95 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; Wapń: 657.69 mg; Żelazo: 9.12 mg; Potas: 3432.82 mg; Sól: 11.84 g; Fosfor: 1215.87 mg; Witamina D: 1.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.93 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 104.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; suma cukrów prostych: 98.91 g;

piątek 2024-10-11**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa górską 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Klops rybny. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 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,), Schab gotowany. 65 g , Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,
---	---	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1951.54 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; Wapń: 295.58 mg; Żelazo: 11.28 mg; Potas: 3555.89 mg; Sól: 13.43 g; Fosfor: 1174.09 mg; Witamina D: 2.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1782.14 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 117.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.6 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; suma cukrów prostych: 74.42 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-11		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa góraska 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 , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Schab gotowany. 65 g , Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1871.59 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 299.9 g; Wapń: 549.79 mg; Żelazo: 11.74 mg; Potas: 4028.97 mg; Sól: 13.67 g; Fosfor: 1364.89 mg; Witamina D: 2.94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1811.77 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 127.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; suma cukrów prostych: 28.09 g;			
piątek 2024-10-11		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,), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa góraska 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 , Surówka z kiszzonej kapusty. 150 g , Bukiet jarzyn-jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2129.81 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 62.26 g; Węglowodany ogółem: 304.74 g; Wapń: 1023.29 mg; Żelazo: 14.51 mg; Potas: 4902.72 mg; Sól: 14.52 g; Fosfor: 1821.27 mg; Witamina D: 3.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2623.35 ug; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 154.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.22 g; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; suma cukrów prostych: 45.42 g;			
piątek 2024-10-11		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa góraska 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 , sałatka z selera i jabłka. 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1876.42 kcal; Białko ogółem: 64.21 g; Tłuszcz: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 312.1 g; Wapń: 294.53 mg; Żelazo: 11.62 mg; Potas: 3760.48 mg; Sól: 13.38 g; Fosfor: 1085.62 mg; Witamina D: 3.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1907.57 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 142.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.76 g; Błonnik pokarmowy: 39.4 g; suma cukrów prostych: 25.39 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-11		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g ,	Zupa góraska 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 , sałatka z selera i jabłka. 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1955.12 kcal; Białko ogółem: 63.02 g; Tłuszcz: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; Wapń: 288.02 mg; Żelazo: 10.76 mg; Potas: 3342.85 mg; Sól: 13.36 g; Fosfor: 1061.39 mg; Witamina D: 3.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1894.64 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 117.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; suma cukrów prostych: 74.45 g;			
piątek 2024-10-11		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), pomidory 50 g ,	Zupa góraska 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 , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2444.24 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 60.44 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; Wapń: 948.82 mg; Żelazo: 12.38 mg; Potas: 4445.93 mg; Sól: 14.24 g; Fosfor: 1671.63 mg; Witamina D: 4.11 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2047.32 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 136.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 95.72 g;			
piątek 2024-10-11		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Zupa góraska 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 , sałatka z selera i jabłka. 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,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ,), Schab gotowany. 65 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2044.48 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; Wapń: 250.85 mg; Żelazo: 11.43 mg; Potas: 3770.39 mg; Sól: 13.49 g; Fosfor: 1233 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1870.44 ug; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 115.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 72.85 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2418.31 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; Wapń: 644.24 mg; Żelazo: 10.42 mg; Potas: 3698.85 mg; Sól: 17.22 g; Fosfor: 1380.53 mg; Witamina D: 3.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1416.85 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 88.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; suma cukrów prostych: 69.14 g;

sobota 2024-10-12**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

Zupa selerowa z makaronem DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Roladka drobiowa faszerowa jarzynami DZ 80 g (**GLU, MLE,**), Sos pomidorowy DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (**MLE,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
Podwieczorek:
sok kubaś 300 ml ,

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,**), szynka got. wieprz. 30 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), pomidory 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 2019.95 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 63.99 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; Wapń: 554.62 mg; Żelazo: 8.88 mg; Potas: 3457.77 mg; Sól: 14.46 g; Fosfor: 1118.49 mg; Witamina D: 1.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2893.35 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 86.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Błonnik pokarmowy: 26 g; suma cukrów prostych: 81.14 g;

sobota 2024-10-12**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Zupa selerowa z makaronem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (**GLU,**), Sos pomidorowy 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g ,
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: 1697.97 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; Wapń: 163.22 mg; Żelazo: 8.77 mg; Potas: 3164.07 mg; Sól: 14.36 g; Fosfor: 1098.04 mg; Witamina D: 2.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1139.7 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 80.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; suma cukrów prostych: 47.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-10-12		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. przysw. węglow. tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), twaróg półtłusty 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 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 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,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1739.98 kcal; Białko ogółem: 94.8 g; Tłuszcz: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; Wapń: 451.97 mg; Żelazo: 9.4 mg; Potas: 3550.29 mg; Sól: 14.97 g; Fosfor: 1380.27 mg; Witamina D: 2.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1180.73 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 82.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.5 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; suma cukrów prostych: 17.69 g;			
sobota 2024-10-12		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Twarożek ze śmietaną. 30 g (MLE,), zielona cebulka 1 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), 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,), 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 ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2146.77 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 272.43 g; Wapń: 576.04 mg; Żelazo: 13.94 mg; Potas: 3991.25 mg; Sól: 17.49 g; Fosfor: 1535.61 mg; Witamina D: 3.94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1386.91 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 94.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; suma cukrów prostych: 30.56 g;			
sobota 2024-10-12		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. węglow. białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), roladka faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jablek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretką jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1690.59 kcal; Białko ogółem: 58.84 g; Tłuszcz: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 295.3 g; Wapń: 212.27 mg; Żelazo: 9.36 mg; Potas: 3509.22 mg; Sól: 12.76 g; Fosfor: 850.08 mg; Witamina D: 2.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1906.53 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 217.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; suma cukrów prostych: 24.79 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-10-12		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), roladka faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g (GLU,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretka jarska. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1684.69 kcal; Białko ogółem: 57.5 g; Tłuszcz: 33 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; Wapń: 199.24 mg; Żelazo: 8.35 mg; Potas: 3060.05 mg; Sól: 12.74 g; Fosfor: 819.85 mg; Witamina D: 2.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1893.1 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 187 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; suma cukrów prostych: 54.3 g;			
sobota 2024-10-12		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami.(2.00 porcje) 80 g (GLU, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), 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: 2673.17 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 92.31 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; Wapń: 862.47 mg; Żelazo: 11.28 mg; Potas: 4381.71 mg; Sól: 17.56 g; Fosfor: 1739.8 mg; Witamina D: 3.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1712.28 ug; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 107.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; suma cukrów prostych: 70.02 g;			
sobota 2024-10-12		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g (GLU, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2075.79 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 288.4 g; Wapń: 169.81 mg; Żelazo: 9.78 mg; Potas: 3056.47 mg; Sól: 16.82 g; Fosfor: 1000.68 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1309.63 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 83.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; suma cukrów prostych: 49.8 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 , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 2277.26 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 67.67 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Wapń: 706.57 mg; Żelazo: 10.55 mg; Potas: 3899 mg; Sól: 13.93 g; Fosfor: 1572.81 mg; Witamina D: 4.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3505.07 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 78.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.7 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; suma cukrów prostych: 67.5 g;

niedziela 2024-10-13**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 40 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Krupnik DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany DZ 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: 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 konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , pomidory 30 g ,
---	---	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1897.24 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 58.3 g; Węglowodany ogółem: 261.72 g; Wapń: 753 mg; Żelazo: 8.38 mg; Potas: 3409.83 mg; Sól: 12.04 g; Fosfor: 1385.05 mg; Witamina D: 1.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2483.7 ug; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 81.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.05 g; suma cukrów prostych: 61.47 g;

niedziela 2024-10-13**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
--	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1844.26 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; Wapń: 244.66 mg; Żelazo: 9.52 mg; Potas: 3264.15 mg; Sól: 13.48 g; Fosfor: 1201.8 mg; Witamina D: 3.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3242.67 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 73.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; suma cukrów prostych: 50.86 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-10-13		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 sop.wp 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU,</i>), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), 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>), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 10 g (<i>MLE,</i>), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1848.91 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; Wapń: 505.39 mg; Żelazo: 10.13 mg; Potas: 3768.77 mg; Sól: 13.73 g; Fosfor: 1398.6 mg; Witamina D: 3.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3272.8 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 89.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; suma cukrów prostych: 24.09 g;			
niedziela 2024-10-13		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: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany. 160 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>), Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 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>), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1937.89 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 260.63 g; Wapń: 599.21 mg; Żelazo: 12.96 mg; Potas: 4143.69 mg; Sól: 13.66 g; Fosfor: 1636.69 mg; Witamina D: 4.17 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2866.31 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 111.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.1 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; suma cukrów prostych: 27.47 g;			
niedziela 2024-10-13		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 , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i>), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1973.72 kcal; Białko ogółem: 66.95 g; Tłuszcz: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; Wapń: 237.44 mg; Żelazo: 11.39 mg; Potas: 3857.34 mg; Sól: 15.89 g; Fosfor: 1056.56 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3663.87 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 131.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.77 g; suma cukrów prostych: 21.53 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-10-13		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- 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,), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1967.82 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; Wapń: 224.41 mg; Żelazo: 10.38 mg; Potas: 3408.17 mg; Sól: 15.87 g; Fosfor: 1026.33 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3650.44 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 101.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; suma cukrów prostych: 51.04 g;		
niedziela 2024-10-13		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany.(2.00 porcje) 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2610.76 kcal; Białko ogółem: 129.95 g; Tłuszcz: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 335.5 g; Wapń: 930.02 mg; Żelazo: 12.07 mg; Potas: 4669.86 mg; Sól: 15.04 g; Fosfor: 2016.45 mg; Witamina D: 5.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3696.41 ug; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 97.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.6 g; suma cukrów prostych: 68.02 g;		
niedziela 2024-10-13		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- 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,), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2102.98 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; Wapń: 234.78 mg; Żelazo: 11.02 mg; Potas: 3679.97 mg; Sól: 16.06 g; Fosfor: 1192.92 mg; Witamina D: 4.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3728.51 ug; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 102.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; suma cukrów prostych: 51.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów