



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-21		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g, Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g, sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2285.13 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 58.43 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; Wapń: 606.28 mg; Żelazo: 10.29 mg; Potas: 3274.26 mg; Sól: 14.51 g; Fosfor: 1438.97 mg; Witamina D: 3.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3176.3 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 52.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.3 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 63.38 g;			
poniedziałek 2024-10-21		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g, Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa wiejska DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki drobiowe w sosie koperkowym DZ. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g, sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 30 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 30 g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1937.6 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 52.5 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; Wapń: 682.4 mg; Żelazo: 8.25 mg; Potas: 2847.3 mg; Sól: 12.5 g; Fosfor: 1273.8 mg; Witamina D: .95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2358.78 ug; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 57.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; suma cukrów prostych: 58.56 g;			
poniedziałek 2024-10-21		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g, sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1828.58 kcal; Białko ogółem: 77.3 g; Tłuszcz: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 306.8 g; Wapń: 174.93 mg; Żelazo: 9.36 mg; Potas: 2654.07 mg; Sól: 14.11 g; Fosfor: 1084.39 mg; Witamina D: 2.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2934.02 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 47.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; suma cukrów prostych: 47.83 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-21		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> ), połudwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1872.51 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; Wapń: 464.52 mg; Żelazo: 10.04 mg; Potas: 3063.17 mg; Sól: 14.72 g; Fosfor: 1368.11 mg; Witamina D: 2.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2984.77 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 51.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 17.69 g;			
poniedziałek 2024-10-21		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Surówka z marchwi i chrzanu. 150 g ( <i>MLE,</i> ), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1906.83 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; Wapń: 515.7 mg; Żelazo: 12.53 mg; Potas: 3537.5 mg; Sól: 15.28 g; Fosfor: 1492.73 mg; Witamina D: 3.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3071.5 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 82.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.54 g; suma cukrów prostych: 23.36 g;			
poniedziałek 2024-10-21		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> ), połudwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), bitki drobiowe w sosie koperkowym nerkowa 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), 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 , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2078.41 kcal; Białko ogółem: 65.56 g; Tłuszcz: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; Wapń: 229.52 mg; Żelazo: 11.45 mg; Potas: 3295.52 mg; Sól: 16.65 g; Fosfor: 1047.17 mg; Witamina D: 3.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3508.58 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 110.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; suma cukrów prostych: 20.68 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-21		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki drobiowe w sosie koperkowym nerkowa 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2072.51 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; Wapń: 216.49 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 2846.35 mg; Sól: 16.63 g; Fosfor: 1016.94 mg; Witamina D: 3.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3495.15 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 79.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; suma cukrów prostych: 50.19 g;			
poniedziałek 2024-10-21		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2489.21 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; Wapń: 827.91 mg; Żelazo: 11.1 mg; Potas: 3894.46 mg; Sól: 15.4 g; Fosfor: 1792.68 mg; Witamina D: 3.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3246.17 ug; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 68.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; suma cukrów prostych: 63.94 g;			
poniedziałek 2024-10-21		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1939.51 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 47.17 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; Wapń: 176.17 mg; Żelazo: 9.37 mg; Potas: 2655.82 mg; Sól: 14.14 g; Fosfor: 1085.32 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3079.08 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 47.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; suma cukrów prostych: 47.88 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2436.31 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 87.34 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; Wapń: 658.82 mg; Żelazo: 12.08 mg; Potas: 3950.68 mg; Sól: 16.5 g; Fosfor: 1319.86 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1384.78 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 90.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; suma cukrów prostych: 79.25 g;

**wtorek 2024-10-22****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowa jarzynami DZ 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażne DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ptasie mleczko DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco DZ 70 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 10 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 30 g ,
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2069.68 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; Wapń: 848.68 mg; Żelazo: 9.22 mg; Potas: 3557.51 mg; Sól: 13.99 g; Fosfor: 1280 mg; Witamina D: 1.23 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1087.47 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 76.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.64 g; Błonnik pokarmowy: 18.14 g; suma cukrów prostych: 92.28 g;

**wtorek 2024-10-22****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
---	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1766.29 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; Wapń: 191.22 mg; Żelazo: 10.63 mg; Potas: 3449.81 mg; Sól: 13.66 g; Fosfor: 1084.84 mg; Witamina D: 2.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1061.03 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 82.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; suma cukrów prostych: 55.38 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-22		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. przysw. węglow. tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1791.29 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 287.2 g; Wapń: 230.81 mg; Żelazo: 11.55 mg; Potas: 3731.68 mg; Sól: 14.04 g; Fosfor: 1197.2 mg; Witamina D: 2.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1083.9 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 97.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; suma cukrów prostych: 21.35 g;			
wtorek 2024-10-22		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twarożek ze śmietaną. 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Mizeria ze śmietaną. 110 g ( <b>MLE,</b> ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2320.14 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 85.68 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Wapń: 708.72 mg; Żelazo: 14.37 mg; Potas: 4356.15 mg; Sól: 16.72 g; Fosfor: 1631.95 mg; Witamina D: 4.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1393.48 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 107.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.1 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; suma cukrów prostych: 38.28 g;			
wtorek 2024-10-22		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. węglow. białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Ryż z jabłkami b/cukru. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2059.11 kcal; Białko ogółem: 59.49 g; Tłuszcz: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; Wapń: 197.97 mg; Żelazo: 11.1 mg; Potas: 3646.24 mg; Sól: 12.63 g; Fosfor: 848.36 mg; Witamina D: 2.24 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.33 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 206.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.12 g; suma cukrów prostych: 34.62 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-10-22		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Ryż z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2093.71 kcal; Białko ogółem: 58.15 g; Tłuszcz: 40.8 g; Węglowodany ogółem: 378.02 g; Wapń: 185.04 mg; Żelazo: 10.09 mg; Potas: 3197.27 mg; Sól: 12.61 g; Fosfor: 818.13 mg; Witamina D: 2.24 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1123.9 ug; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 175.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.4 g; suma cukrów prostych: 74.11 g;			
wtorek 2024-10-22		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2691.17 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 97.43 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; Wapń: 877.05 mg; Żelazo: 12.94 mg; Potas: 4633.54 mg; Sól: 16.84 g; Fosfor: 1679.13 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1680.21 ug; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 110.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; suma cukrów prostych: 80.13 g;			
wtorek 2024-10-22		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka drobiowa faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2181.34 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 74.02 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Wapń: 198.61 mg; Żelazo: 11.66 mg; Potas: 3343.46 mg; Sól: 16.12 g; Fosfor: 988.08 mg; Witamina D: 3.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1271.66 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 86.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; suma cukrów prostych: 57.36 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-23		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ryżowa DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety drobiowe DZ 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 30 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 30 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1803.55 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; Wapń: 547.28 mg; Żelazo: 8.09 mg; Potas: 3071.54 mg; Sól: 12.66 g; Fosfor: 1151.03 mg; Witamina D: .8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2719.71 ug; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 82.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; suma cukrów prostych: 76.62 g;			
środa 2024-10-23		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety drobiowe. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1756.85 kcal; Białko ogółem: 71.5 g; Tłuszcz: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 305.32 g; Wapń: 243.01 mg; Żelazo: 8.99 mg; Potas: 3092.73 mg; Sól: 14.61 g; Fosfor: 1057.17 mg; Witamina D: 2.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3368.16 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 85.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; suma cukrów prostych: 55.62 g;			
środa 2024-10-23		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety drobiowe. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1753.4 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; Wapń: 503.72 mg; Żelazo: 9.6 mg; Potas: 3597.31 mg; Sól: 14.86 g; Fosfor: 1253.97 mg; Witamina D: 2.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3398.29 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 100.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; suma cukrów prostych: 26.85 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-23		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety drobiowe. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1884.39 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 51.3 g; Węglowodany ogółem: 280.1 g; Wapń: 558.61 mg; Żelazo: 11.87 mg; Potas: 3903.9 mg; Sól: 14.66 g; Fosfor: 1451.24 mg; Witamina D: 3.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1717.58 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 191.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.7 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; suma cukrów prostych: 27.04 g;			
środa 2024-10-23		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet drobiowy- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1916.42 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; Wapń: 240.59 mg; Żelazo: 11.55 mg; Potas: 4346.82 mg; Sól: 22.5 g; Fosfor: 1020.86 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3747.1 ug; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 148.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.9 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; suma cukrów prostych: 26.57 g;			
środa 2024-10-23		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet drobiowy- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1918.62 kcal; Białko ogółem: 61.67 g; Tłuszcz: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; Wapń: 227.58 mg; Żelazo: 10.54 mg; Potas: 3897.69 mg; Sól: 22.48 g; Fosfor: 990.63 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3733.67 ug; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 117.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; suma cukrów prostych: 58.08 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-10-23		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety drobiowe.( 2.00 porcje ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2395.16 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 60.16 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; Wapń: 902.77 mg; Żelazo: 11.31 mg; Potas: 4296.84 mg; Sól: 15.45 g; Fosfor: 1806.42 mg; Witamina D: 3.74 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3667.26 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 104.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; suma cukrów prostych: 71.94 g;		
środa 2024-10-23		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety drobiowe. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1950.09 kcal; Białko ogółem: 65.95 g; Tłuszcz: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; Wapń: 229.23 mg; Żelazo: 10.67 mg; Potas: 3972.59 mg; Sól: 22.56 g; Fosfor: 1037.53 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3734.75 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 117.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 58.14 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2187.64 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 60.78 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; Wapń: 867.96 mg; Żelazo: 10.18 mg; Potas: 3555.59 mg; Sól: 15.12 g; Fosfor: 1457.4 mg; Witamina D: 4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1148.11 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 91.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; suma cukrów prostych: 67.1 g;

**czwartek 2024-10-24****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), polędwica z ind 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,**), Schab pieczony w folii.DZ 50 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), Sos koperkowy 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 kubuś 300 ml ,

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną DZ 50 g (**SOJ, MLE,**), 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 , jogurt truskawkowy 150 g (**MLE,**),

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1885.55 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; Wapń: 769.82 mg; Żelazo: 8.73 mg; Potas: 3383.69 mg; Sól: 13.06 g; Fosfor: 1194.45 mg; Witamina D: 1.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2663.57 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 92.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; suma cukrów prostych: 79.51 g;

**czwartek 2024-10-24****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Krupnik. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Schab pieczony w folii. 80 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), Sos koperkowy. 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,**), 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 , jogurt truskawkowy 150 g (**MLE,**),

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1698.64 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; Wapń: 385.86 mg; Żelazo: 8.88 mg; Potas: 2864.27 mg; Sól: 14.01 g; Fosfor: 1109.14 mg; Witamina D: 2.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 903.58 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 86.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.2 g; suma cukrów prostych: 47.63 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> sok bobofrut b/c 300 ml ,	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Schab pieczony w folii. 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , 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 półtłusty 60 g ( <i>MLE,</i> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1734.79 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; Wapń: 445.59 mg; Żelazo: 9.19 mg; Potas: 3100.39 mg; Sól: 14.1 g; Fosfor: 1160.44 mg; Witamina D: 2.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 905.21 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 162.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; suma cukrów prostych: 20.86 g;			
czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> sok bobofrut b/c 300 ml ,	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Schab pieczony w folii. 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kiszzonej kapusty. 150 g , 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> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g ( <i>SOJ, MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g , jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1949.86 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 56.24 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; Wapń: 565.3 mg; Żelazo: 12.06 mg; Potas: 3785.65 mg; Sól: 15.53 g; Fosfor: 1361.96 mg; Witamina D: 3.72 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2303.2 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 179.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; suma cukrów prostych: 26.75 g;			
czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Schab pieczony w folii- nerkowa. 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</i> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jablek 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> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <i>JAJ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1953.32 kcal; Białko ogółem: 58.21 g; Tłuszcz: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; Wapń: 153.52 mg; Żelazo: 10.65 mg; Potas: 3987.87 mg; Sól: 13.86 g; Fosfor: 962.03 mg; Witamina D: 3.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1011.12 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 211.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 17.59 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab pieczony w folii- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok kubuś 300 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1956.42 kcal; Białko ogółem: 58.37 g; Tłuszcz: 38.7 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; Wapń: 185.49 mg; Żelazo: 10.54 mg; Potas: 4012.7 mg; Sól: 14.04 g; Fosfor: 976.8 mg; Witamina D: 3.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2791.69 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 117.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; suma cukrów prostych: 64.8 g;		
czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab pieczony w folii. ( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z pietruszką zieloną 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2360.86 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; Wapń: 1079.6 mg; Żelazo: 11.12 mg; Potas: 4073.41 mg; Sól: 15.39 g; Fosfor: 1732.15 mg; Witamina D: 4.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1176.7 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 107.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; suma cukrów prostych: 67.21 g;		
czwartek 2024-10-24		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab pieczony w folii. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sok kubuś 300 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1990.06 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; Wapń: 188.47 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 4114.27 mg; Sól: 14.08 g; Fosfor: 1032.77 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2791.6 ug; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 116.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 64.71 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa</b>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , ser żółty twardy 50 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , surówka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2708.97 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 74.56 g; Węglowodany ogółem: 418.79 g; Wapń: 1113.37 mg; Żelazo: 10.51 mg; Potas: 3718.59 mg; Sól: 14.35 g; Fosfor: 1504.55 mg; Witamina D: 4.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1926.31 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 103.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 91.51 g;		
<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci</b>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), rogal maślany 1 szt , masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 40 g , ser żółty twardy 40 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 40 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny DZ 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko DZ. 120 g , Surówka z selera i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2345.16 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 66.35 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; Wapń: 1069.94 mg; Żelazo: 8.45 mg; Potas: 3116.37 mg; Sól: 12.5 g; Fosfor: 1311.08 mg; Witamina D: 1.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1522.92 ug; Witamina B6: 1.78 mg; Witamina C: 94.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; suma cukrów prostych: 80.57 g;		
<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna</b>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,



## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-25		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i> ), Sos grecki 30 ml ( <i>GLU,</i> <i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Klops rybny. 80 g ( <i>GLU, SKO, JAJ,</i> <i>RYB, MLE, MIĘ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <i>JAJ,</i> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ,</i> <i>GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2031.4 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Wapń: 543.76 mg; Żelazo: 11.2 mg; Potas: 3764.18 mg; Sól: 13.77 g; Fosfor: 1274.66 mg; Witamina D: 2.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1673.32 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 118.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.38 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; suma cukrów prostych: 29.92 g;			
piątek 2024-10-25		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> <i>MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i> ), Klops rybny. 80 g ( <i>GLU,</i> <i>SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i> ), Sos grecki 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</i> <i>GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , surówka z selera i jabłka. 150 g ( <i>MLE,</i> ), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <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> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ,</i> <i>GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2107.35 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; Wapń: 620.88 mg; Żelazo: 13.96 mg; Potas: 4144.48 mg; Sól: 13.71 g; Fosfor: 1483.35 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1869.28 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 144.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.3 g; suma cukrów prostych: 25.56 g;			
piątek 2024-10-25		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ,</i> <i>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU,</i> <i>JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> <i>SEZ, GRZ,</i> ), Klops rybny- nerkowa. 60 g ( <i>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</i> ), Sos grecki 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> <i>SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ,</i> <i>SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <i>JAJ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ,</i> <i>GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2036.23 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz: 48.72 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; Wapń: 288.5 mg; Żelazo: 11.07 mg; Potas: 3495.69 mg; Sól: 13.48 g; Fosfor: 995.39 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1769.12 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 133.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; suma cukrów prostych: 27.21 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-10-25		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2114.93 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; Wapń: 281.99 mg; Żelazo: 10.21 mg; Potas: 3078.06 mg; Sól: 13.46 g; Fosfor: 971.16 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1756.19 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 108.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 76.27 g;			
piątek 2024-10-25		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2748.1 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 64.92 g; Węglowodany ogółem: 437.12 g; Wapń: 987.54 mg; Żelazo: 12.42 mg; Potas: 4280.26 mg; Sól: 14.39 g; Fosfor: 1656.91 mg; Witamina D: 4.2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1927.98 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 127.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.2 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; suma cukrów prostych: 94.14 g;			
piątek 2024-10-25		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), Schab gotowany. 65 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2204.54 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 363.6 g; Wapń: 246.15 mg; Żelazo: 10.92 mg; Potas: 3508.87 mg; Sól: 13.6 g; Fosfor: 1143.13 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1737.76 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 108.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; suma cukrów prostych: 74.67 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów





**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2041.25 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 51.9 g; Węglowodany ogółem: 308.8 g; Wapń: 652.02 mg; Żelazo: 12 mg; Potas: 3704.97 mg; Sól: 14.45 g; Fosfor: 1447.3 mg; Witamina D: 3.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1379.33 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 101.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.08 g; Błonnik pokarmowy: 23 g; suma cukrów prostych: 64.8 g;

**sobota 2024-10-26****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 grysikowa DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki wołowe w jarzynach DZ 80 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z pomidora DZ. 80 g (**MLE,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

**Podwieczorek:**

Herbatniki petititki 25 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg 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 15 g (**MLE,**), polędwica sop.wp 30 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1777.05 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 50.91 g; Węglowodany ogółem: 262.65 g; Wapń: 501.63 mg; Żelazo: 9.27 mg; Potas: 2957.72 mg; Sól: 12.27 g; Fosfor: 1125.52 mg; Witamina D: 1.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1054.36 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 82.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.64 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; suma cukrów prostych: 59.3 g;

**sobota 2024-10-26****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

Zupa grysikowa 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki wołowe w jarzynach 100 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), 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,**), polędwica sop.wp 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1662.78 kcal; Białko ogółem: 73.8 g; Tłuszcz: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; Wapń: 195.41 mg; Żelazo: 10.63 mg; Potas: 3034.33 mg; Sól: 14.05 g; Fosfor: 1019.95 mg; Witamina D: 2.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1180.51 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 97.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; suma cukrów prostych: 48.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-10-26		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1667.43 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; Wapń: 456.14 mg; Żelazo: 11.24 mg; Potas: 3538.95 mg; Sól: 14.3 g; Fosfor: 1216.75 mg; Witamina D: 2.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.64 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 112.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; suma cukrów prostych: 21.76 g;			
sobota 2024-10-26		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Bukiet jarzyn-jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1741.73 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 44.1 g; Węglowodany ogółem: 258.45 g; Wapń: 538.18 mg; Żelazo: 13.65 mg; Potas: 3998.84 mg; Sól: 14.4 g; Fosfor: 1452.78 mg; Witamina D: 3.8 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1948.48 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 127.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 26.19 g;			
sobota 2024-10-26		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w jarzynach- nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidorem- nerkowa. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1697.66 kcal; Białko ogółem: 62.48 g; Tłuszcz: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; Wapń: 199.68 mg; Żelazo: 11.59 mg; Potas: 3592.62 mg; Sól: 14.16 g; Fosfor: 912.59 mg; Witamina D: 3.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2018.64 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 151.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.7 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; suma cukrów prostych: 19.79 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-10-26		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki wołowe w jarzynach-nerkowa. 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidorem- nerkowa. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretka jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1691.76 kcal; Białko ogółem: 61.14 g; Tłuszcz: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Wapń: 186.65 mg; Żelazo: 10.58 mg; Potas: 3143.45 mg; Sól: 14.14 g; Fosfor: 882.36 mg; Witamina D: 3.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2005.21 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 120.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; suma cukrów prostych: 49.3 g;			
sobota 2024-10-26		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2247.54 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 57.47 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; Wapń: 867.59 mg; Żelazo: 14.59 mg; Potas: 4392.6 mg; Sól: 15.44 g; Fosfor: 1788.4 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1673.68 ug; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 120.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 65.47 g;			
sobota 2024-10-26		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretka jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1738.16 kcal; Białko ogółem: 69.5 g; Tłuszcz: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Wapń: 187.85 mg; Żelazo: 11.5 mg; Potas: 3293.45 mg; Sól: 14.22 g; Fosfor: 963.96 mg; Witamina D: 3.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2009.61 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 120.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; suma cukrów prostych: 49.3 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2412.56 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; Wapń: 620.13 mg; Żelazo: 12.74 mg; Potas: 3998.25 mg; Sól: 16.38 g; Fosfor: 1378.32 mg; Witamina D: 4.71 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1121.8 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 94.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.2 g; suma cukrów prostych: 77.99 g;</p>		
<p><b>niedziela 2024-10-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b></span></p>		
<p>Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (<b>GLU, MLE,</b>), chleb pszenny 70 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (<b>MLE,</b>), szynka got. wieprz. 40 g (<b>SOJ, ORZ, GOR,</b>), pomidory 40 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem DZ 200 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), Kurczak gotowany DZ 120 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), <b>Podwieczorek:</b> Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b>),</p>	<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 70 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (<b>MLE,</b>), Parówka na gorąco DZ 70 g (<b>SOJ,</b>), keczup 10 g (<b>SOJ, SEL, GOR,</b>), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (<b>MLE,</b>), schab gotowany PN 50 g , pomidory 30 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2168.56 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g; Wapń: 898.33 mg; Żelazo: 10.17 mg; Potas: 3800.22 mg; Sól: 14.54 g; Fosfor: 1386.41 mg; Witamina D: 1.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 986.22 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 83.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.94 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; suma cukrów prostych: 95.59 g;</p>		
<p><b>niedziela 2024-10-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b></span></p>		
<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), szynka got. wieprz. 50 g (<b>SOJ, ORZ, GOR,</b>), pomidory 50 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), Kurczak gotowany. 160 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>),</p>	<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1862.05 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; Wapń: 209.77 mg; Żelazo: 11.36 mg; Potas: 3565.13 mg; Sól: 13.58 g; Fosfor: 1184.38 mg; Witamina D: 3.17 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 908.81 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 86.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; suma cukrów prostych: 56.35 g;</p>		
<p><b>niedziela 2024-10-27</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i</b></span></p>		
<p>Herbata b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), szynka got. wieprz. 50 g (<b>SOJ, ORZ, GOR,</b>), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (<b>MLE,</b>), zielony koperek 1 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), Kurczak gotowany. 160 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE,</b>),</p>	<p>Herbata b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE,</b>), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1905.98 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 46.18 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; Wapń: 499.35 mg; Żelazo: 12.05 mg; Potas: 3974.24 mg; Sól: 14.18 g; Fosfor: 1468.09 mg; Witamina D: 3.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.55 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 90.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.1 g; suma cukrów prostych: 26.21 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-10-27		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
<p>Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE, ), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR, ), pomidory 50 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ), Twarożek z konc. pomidor. 30 g (MLE, ), zielony koperek 1 g ,</p>	<p>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 wielowarzywna. 150 g (GOR, ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), jogurt naturalny 150 ml (MLE, ),</p>	<p>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 ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2402.7 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 93.86 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; Wapń: 959.13 mg; Żelazo: 14.84 mg; Potas: 4624.71 mg; Sól: 17.01 g; Fosfor: 1884.97 mg; Witamina D: 4.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1543.51 ug; Witamina B6: 2.9 mg; Witamina C: 140.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; suma cukrów prostych: 40.79 g;</p>			
niedziela 2024-10-27		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
<p>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 ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ),</p>	<p>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 i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,</p>	<p>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 ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1926.82 kcal; Białko ogółem: 64.41 g; Tłuszcz: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; Wapń: 232.8 mg; Żelazo: 12.1 mg; Potas: 3643.89 mg; Sól: 15.21 g; Fosfor: 944.29 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1334.14 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 123.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.6 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 27.95 g;</p>			
niedziela 2024-10-27		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
<p>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 ,</p>	<p>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 i selera 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ),</p>	<p>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 ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1920.92 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; Wapń: 219.77 mg; Żelazo: 11.09 mg; Potas: 3194.72 mg; Sól: 15.19 g; Fosfor: 914.06 mg; Witamina D: 3.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1320.71 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 92.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; suma cukrów prostych: 57.46 g;</p>			



## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-10-27		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany.( 2.00 porcje ) 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 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,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2746.06 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 106.6 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; Wapń: 843.58 mg; Żelazo: 14.26 mg; Potas: 4769.11 mg; Sól: 17.5 g; Fosfor: 1821.96 mg; Witamina D: 5.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1313.14 ug; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 113.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; suma cukrów prostych: 78.51 g;		
niedziela 2024-10-27		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,), Kurczak gotowany. 160 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków 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,), Parówka na gorąco. 100 g (SOJ,), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2210.09 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 80.16 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; Wapń: 215.72 mg; Żelazo: 12.38 mg; Potas: 3456.53 mg; Sól: 16.04 g; Fosfor: 1086.54 mg; Witamina D: 4.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1046.18 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 90.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.2 g; suma cukrów prostych: 58.29 g;		