

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USK 1 W SZCZECINIE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna z/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, ogórek świeży 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1954.33 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; suma cukrów prostych: 36.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sól: 8.48 g; WW: 23.76 Por; Cholesterol: 195.85 mg;

<b>niedziela 2024-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)</b>		
chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 200 ml,	.ziemniaczana z konc.pomid. 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 100 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna z/c 200 ml,
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> sok owocowy 200ml 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1017.38 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 32.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 117.48 g; suma cukrów prostych: 40.95 g; Błonnik pokarmowy: 11.71 g; Sól: 2.73 g; WW: 10.61 Por; Cholesterol: 107.6 mg;

<b>niedziela 2024-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)</b>		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.ziemniaczana z konc.pomid. 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 100 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna z/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, ogórek świeży 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2013.23 kcal; Białko ogółem: 91.4 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 268.29 g; suma cukrów prostych: 35.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.45 g; Sól: 7.36 g; WW: 23.28 Por; Cholesterol: 196.35 mg;

<b>niedziela 2024-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna z/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, ogórek świeży 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2033.83 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; suma cukrów prostych: 36.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sól: 8.48 g; WW: 23.76 Por; Cholesterol: 195.85 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03		Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych	
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, jabłko pieczone 150 g, miód 25 g,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, szpinak gotowany -dieta 100 g ( <u>GLU</u> ),	
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2322.92 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 77.7 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Błonnik pokarmowy: 49.96 g; Sól: 8.89 g; WW: 26.71 Por; Cholesterol: 207.85 mg;

niedziela 2024-03-03		Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca	
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, jabłko pieczone 150 g,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, ogórek świeży 100 g, jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2307.01 kcal; Białko ogółem: 101.8 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; Błonnik pokarmowy: 54.05 g; Sól: 9.39 g; WW: 26.81 Por; Cholesterol: 208.35 mg;

niedziela 2024-03-03		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna	
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	
		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, sałata zielona 8g 8 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1940.32 kcal; Białko ogółem: 86.6 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 254.16 g; suma cukrów prostych: 26.42 g; Błonnik pokarmowy: 15.3 g; Sól: 8.24 g; WW: 24.08 Por; Cholesterol: 194.85 mg;

niedziela 2024-03-03		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)	
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, sałata zielona 8g 8 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2019.82 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 254.16 g; suma cukrów prostych: 26.42 g; Błonnik pokarmowy: 15.3 g; Sól: 8.24 g; WW: 24.08 Por; Cholesterol: 194.85 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ),	.ziemniaczana z konc.pomid. 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 100 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , sałata zielona 8g 8 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1522.51 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 149.65 g; suma cukrów prostych: 23.17 g; Błonnik pokarmowy: 8.85 g; Sól: 4.9 g; WW: 14.18 Por; Cholesterol: 194.85 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)		
chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 200 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 100 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna z/c 200 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1044.24 kcal; Białko ogółem: 60.15 g; Tłuszcz: 34.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 114.21 g; suma cukrów prostych: 35.83 g; Błonnik pokarmowy: 7.19 g; Sól: 2.77 g; WW: 10.73 Por; Cholesterol: 107.6 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ),	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2100.34 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 72.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 242.24 g; suma cukrów prostych: 28.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sól: 7.56 g; WW: 21.22 Por; Cholesterol: 171.5 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)		
chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 100 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , sok owocowy 200ml 200 g , jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1515.7 kcal; Białko ogółem: 80.8 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25 g; Węglowodany ogółem: 193.4 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; Sól: 4.77 g; WW: 15.85 Por; Cholesterol: 171.1 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 100 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sok owocowy 200ml 200 g , jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1634.5 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 206.06 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.87 g; Sól: 5.05 g; WW: 16.84 Por; Cholesterol: 159.5 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)		
chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sok owocowy 200ml 200 g , jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2082 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; suma cukrów prostych: 66.81 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; Sól: 8.1 g; WW: 24.69 Por; Cholesterol: 171.9 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> , ) , chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2102.74 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 253.26 g; suma cukrów prostych: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sól: 7.82 g; WW: 22.04 Por; Cholesterol: 159.9 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g , twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), .ziemniaki 250 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , ) , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2461.24 kcal; Białko ogółem: 132.3 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; suma cukrów prostych: 30.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; Sól: 8.45 g; WW: 24.84 Por; Cholesterol: 221.8 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , jabłko gotowane 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1824.82 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 249.07 g; suma cukrów prostych: 30.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; Sól: 7.31 g; WW: 22.45 Por; Cholesterol: 119.6 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 40 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1724.93 kcal; Białko ogółem: 50.7 g; Tłuszcz: 60.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 234.42 g; suma cukrów prostych: 16.8 g; Błonnik pokarmowy: 11.02 g; Sól: 5.23 g; WW: 22.42 Por; Cholesterol: 128.2 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, jabłko gotowane 150 g, miód 2 szt. 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1986.76 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 311.8 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Sól: 7.01 g; WW: 28.79 Por; Cholesterol: 119.6 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, jabłko gotowane 150 g, miód 2 szt. 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.ziemniaczana bez konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,			
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1885.67 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 288.09 g; suma cukrów prostych: 47.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.3 g; Sól: 6.99 g; WW: 26.53 Por; Cholesterol: 119.6 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (2800kcal)		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 160 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, ogórek świeży 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2570.33 kcal; Białko ogółem: 125.8 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; suma cukrów prostych: 39.74 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; Sól: 8.97 g; WW: 30.18 Por; Cholesterol: 278.65 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona		
płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	płynna - obiad 600 ml,	płynna - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),			
II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2244.59 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 139.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 137.89 g; suma cukrów prostych: 3.87 g; Błonnik pokarmowy: 4.8 g; Sól: 1.59 g; WW: 13.46 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Papkowata		
papkowata - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	papkowata - obiad 650 ml,	papkowata - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),			
II Śniadanie: papkowata - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: papkowata - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2296.85 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 139.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 149.99 g; suma cukrów prostych: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 5.79 g; Sól: 1.6 g; WW: 14.59 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
chleb pszenno-krojonny 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), jabłko gotowane 150 g, Herbata czarna z/c 400 ml, Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ),	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g, włoszczyzna 3 skł. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb pszenno-krojonny 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ),			
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2121.81 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 301 g; suma cukrów prostych: 53.8 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 8.08 g; WW: 27.31 Por; Cholesterol: 238.53 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		
chleb pszenno-krojonny 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jabłko gotowane 150 g, pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ),	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g, włoszczyzna 3 skł. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),	chleb pszenno-krojonny 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ),			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2137.47 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 285.03 g; suma cukrów prostych: 37.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 8.07 g; WW: 25.71 Por; Cholesterol: 238.53 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pomidor 100 g, twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), bukiet warzyw 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, ogórek świeży 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2028.94 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; suma cukrów prostych: 25.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.27 g; Sól: 8.27 g; WW: 22.76 Por; Cholesterol: 160.7 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), bukiet warzyw 200 g, kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna z/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g,			
		Posiłek nocny: chleb pszenno-krojonny 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, ogórek świeży 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1874.21 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 244.95 g; suma cukrów prostych: 39.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Sól: 8.29 g; WW: 21.53 Por; Cholesterol: 196.85 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
chleb pszenno-krojonny 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g, miód 2 szt. 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml, margaryna 15 g,	.ziemniaczana z konc.pomid. b/ml 400 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> ), włoszczyzna 3 skł. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb pszenno-krojonny 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, margaryna 15 g, wędlina 50 g,			
		Posiłek nocny: jabłko pieczone 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1794.1 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.99 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; suma cukrów prostych: 48.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.1 g; Sól: 6.76 g; WW: 25.53 Por; Cholesterol: 58 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , parówka 2szt 100 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. b/ml 400 g ( <u>GLU, SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony b/ml 80 g ( <u>GLU</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , margaryna 15 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2072.85 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 70.8 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; suma cukrów prostych: 38.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.11 g; Sól: 9.12 g; WW: 25.66 Por; Cholesterol: 121.95 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKO JAJA		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1954.33 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; suma cukrów prostych: 36.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sól: 8.48 g; WW: 23.76 Por; Cholesterol: 195.85 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Atopowa		
wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,	krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atopowa 240 g , ziemniaki gotowane 200 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 150 g , woda n/gaz 0,5L 1 szt , Zapiekanka z ziemniaków i warzyw - d. atopowa 400 g ,	Herbata czarna z/c 250 ml ,			
II Śniadanie: kisiel z jabłek z/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Mus z jabłek z/c 150 g , ryż na wodzie 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1872.78 kcal; Białko ogółem: 60.83 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 260.24 g; suma cukrów prostych: 72.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; Sól: 1.93 g; WW: 22.43 Por; Cholesterol: 138.52 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. b/glut. 400 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony b/glut. 80 g ( <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30g 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1909.49 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 201.46 g; suma cukrów prostych: 30.89 g; Błonnik pokarmowy: 12.3 g; Sól: 5.14 g; WW: 19.03 Por; Cholesterol: 194.85 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , parówka 2szt 100 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. b/glut., b/ml 400 g ( <u>SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony b/glut., b/ml 80 g , .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30g 30 g , margaryna 15 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1882.51 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 198.63 g; suma cukrów prostych: 30.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.3 g; Sól: 5.14 g; WW: 18.74 Por; Cholesterol: 120.45 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. b/glut. b/ml 400 g ( <u>SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g , .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30g 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30g 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1832.42 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; suma cukrów prostych: 22.87 g; Błonnik pokarmowy: 12.2 g; Sól: 3.82 g; WW: 18.28 Por; Cholesterol: 157.2 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 5g 5 g , pasta z mięsa drob i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1959.64 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 250.36 g; suma cukrów prostych: 22.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sól: 7.96 g; WW: 21.76 Por; Cholesterol: 119.1 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. b/glut. b/ml 400 g ( <u>SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g , .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30g 30 g , margaryna 5g 5 g , pasta z mięsa drob i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30g 30 g , margaryna 5g 5 g , wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1732.8 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 75.2 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 184.23 g; suma cukrów prostych: 14.65 g; Błonnik pokarmowy: 12.2 g; Sól: 3.96 g; WW: 17.31 Por; Cholesterol: 91.6 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Dna moczaniowa		
chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g , jabłko gotowane 150 g ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .lecz z warzyw 250 g ( <u>GLU, może zawierać: SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), dżem 2 szt. 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1921.86 kcal; Białko ogółem: 52.18 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; suma cukrów prostych: 75.13 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sól: 7.25 g; WW: 27.82 Por; Cholesterol: 126.4 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa		
chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , miód 2 szt. 50 g ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 40 g ( <u>GLU, MLE</u> ), włoszczyzna 3 skł. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1830.43 kcal; Białko ogółem: 49.75 g; Tłuszcz: 58.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; suma cukrów prostych: 19.45 g; Błonnik pokarmowy: 11.02 g; Sól: 5.25 g; WW: 26.64 Por; Cholesterol: 128.2 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2		
chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. b/ml - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> ), dynia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,		marchewkowa z ziemniakami - dieta b/ml 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Mięso drobiowe gotowane 100 g, sos pietruszkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> ), dynia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,		chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,	
II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 400 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), bobwita kaszka ryżowa z malinami 90 g,				Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 50 g ( <u>SEL</u> ), kakao 30 g ( <u>GLU</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2228.85 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 229.73 g; suma cukrów prostych: 31.8 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Sól: 4.98 g; WW: 20.88 Por; Cholesterol: 737.43 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,		krupnik z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron drobny gotowany 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,		chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,	
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g,				Posiłek nocny: kakao 30 g ( <u>GLU</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2043.32 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 251.6 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sól: 3.3 g; WW: 22.35 Por; Cholesterol: 719.56 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
Herbata czarna b/c 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kleik ryżowy na wodzie 250 ml,		ziemniaczana 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, marchewka gotowana z olejem 100 g, Herbata czarna b/c 200 ml,		kleik ryżowy na wodzie 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,				Posiłek nocny: marchwianka 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1368.44 kcal; Białko ogółem: 39.32 g; Tłuszcz: 20.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.1 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; suma cukrów prostych: 9.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.63 g; Sól: .78 g; WW: 24.26 Por; Cholesterol: 0 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS		
kasza manna na mleku 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka drobiowa 80 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g, serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ),		pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>SEL</u> ), Ryż biały na sypko 200 g, filet z kur. duszony w ziołach - dieta 100 g, sos śmietanowy na ciepło 100 ml ( <u>MLE</u> ), warzywa na parze k/b/f 150 g, kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml,		chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka makaronowa z brokulem 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt, Herbata czarna b/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3312.86 kcal; Białko ogółem: 158.95 g; Tłuszcz: 145.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 56.36 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; suma cukrów prostych: 71.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sól: 6.55 g; WW: 34.59 Por; Cholesterol: 894.27 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.			
kasza manna na mleku 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka drobiowa 80 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g, serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ),		pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), Ryż biały na sypko 200 g, filet z kur. duszony w ziołach - dieta 100 g, sos śmietanowy na ciepło 100 ml ( <u>MLE</u> ), warzywa na parze k/b/f 150 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,		chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka makaronowa z brokulem 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt, Herbata czarna b/c 250 ml,		
				Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3259.67 kcal; Białko ogółem: 158.95 g; Tłuszcz: 145.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 56.36 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; suma cukrów prostych: 57.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sól: 6.55 g; WW: 33.26 Por; Cholesterol: 894.27 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Ścisła dla matek po cesarskim cięciu			
chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 761.4 kcal; Białko ogółem: 45.96 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 83.16 g; suma cukrów prostych: .93 g; Błonnik pokarmowy: 4.05 g; Sól: 1.71 g; WW: 7.98 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Ścisła 1 (kleik + suchary)			
kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,		kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,		kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1103.1 kcal; Białko ogółem: 30.93 g; Tłuszcz: 11.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.43 g; Węglowodany ogółem: 218.9 g; suma cukrów prostych: .29 g; Błonnik pokarmowy: 8.91 g; Sól: .27 g; WW: 21.02 Por; Cholesterol: 0 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Ścisła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)			
kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,		kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,		kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1369.65 kcal; Białko ogółem: 38.25 g; Tłuszcz: 12.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 274.64 g; suma cukrów prostych: .35 g; Błonnik pokarmowy: 10.59 g; Sól: .57 g; WW: 26.39 Por; Cholesterol: 0 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Ścisła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)			
kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ),		grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana z olejem 100 g, Herbata czarna b/c 200 ml,		kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1310.33 kcal; Białko ogółem: 42.24 g; Tłuszcz: 19.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 242.19 g; suma cukrów prostych: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 12.57 g; Sól: 1.09 g; WW: 23.02 Por; Cholesterol: 69.05 mg;

niedziela 2024-03-03			Jadłospis dla diety: Bariatryczna			
zupa jarzynowa z mięsem 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		zupa jarzynowa z mięsem 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),		Kisiel z jagód b/c 200 ml, serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),		
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),				Posiłek nocny: Kasza kukurydzina na mleku z jabłkiem prażonym 300 ml ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 971.2 kcal; Białko ogółem: 60.68 g; Tłuszcz: 39.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 114.69 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Błonnik pokarmowy: 5.68 g; Sól: 2.18 g; WW: 10.88 Por; Cholesterol: 155.71 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1		
kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 400 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,	grycikowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 150 g ,	Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , wędlina 50 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kakao 30 g ( <u>GLU</u> ),		Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2022.21 kcal; Białko ogółem: 73.7 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 234.81 g; suma cukrów prostych: 44.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; Sól: 2.91 g; WW: 20.16 Por; Cholesterol: 209.39 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny		
wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,	ziemniaki gotowane 200 g , woda n/gaz 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 Por ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 100 g ,	wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 100 g ,
II Śniadanie: kleik ryżowy na wodzie 300 ml ,		Posiłek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1791.4 kcal; Białko ogółem: 58.6 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 237.02 g; suma cukrów prostych: 19.29 g; Błonnik pokarmowy: 14.63 g; Sól: 1.44 g; WW: 22.5 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz-żyłt. 100 g ( <u>GLU</u> ),	krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atapowa 240 g , brokuł gotowany 150 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> ), woda n/gaz 0,5L 1 szt ,	chleb mieszany psz-żyłt. 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: banan 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1913.92 kcal; Białko ogółem: 65.04 g; Tłuszcz: 68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; suma cukrów prostych: 97.24 g; Błonnik pokarmowy: 52.56 g; Sól: 4.69 g; WW: 22.52 Por; Cholesterol: 649.23 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Niemowlęca papkowata (0-1 lat)		
chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ), jabłko gotowane 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 100 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ),
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1019.07 kcal; Białko ogółem: 44.5 g; Tłuszcz: 33.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 134.97 g; suma cukrów prostych: 52.94 g; Błonnik pokarmowy: 18.5 g; Sól: 3.42 g; WW: 11.67 Por; Cholesterol: 141.6 mg;

niedziela 2024-03-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> , <u>GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), jabłko gotowane 150 g ,		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1990.79 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Błonnik pokarmowy: 42.12 g; Sól: 8.53 g; WW: 22.12 Por; Cholesterol: 197.05 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji</span>		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), parówka 2szt 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ),).	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</b> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 150 g ( <b>SEL</b> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg krajanka 70 g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina 30g 30 g , sałata zielona 8g 8 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1991.92 kcal; Białko ogółem: 88.3 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 265.02 g; suma cukrów prostych: 26.52 g; Błonnik pokarmowy: 15.84 g; Sól: 8.47 g; WW: 25.12 Por; Cholesterol: 194.85 mg;

niedziela 2024-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży mnogiej</span>		
chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), parówka 2szt 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</b> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina 50 g , ogórek świeży 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2286.1 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 253.99 g; suma cukrów prostych: 37.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sól: 9.71 g; WW: 22.54 Por; Cholesterol: 317.3 mg;

niedziela 2024-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police</span>		
chleb razowy 120g 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , twaróg krajanka 70 g ( <b>MLE</b> ),	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</b> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 120g 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina 50 g , twaróg krajanka 100g 100 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 100 g ,		
		<b>Posiłek nocny:</b> ogórek świeży 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1993.78 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 231.22 g; suma cukrów prostych: 30.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Sól: 7.27 g; WW: 20.04 Por; Cholesterol: 180 mg;

niedziela 2024-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</span>		
chleb razowy 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), parówka 2szt 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</b> ), ziemniaki 250 g , .filet drobiowy duszony 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ), .bukiet warzyw 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 40g 40 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2470.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 355.23 g; suma cukrów prostych: 42.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.96 g; Sól: 9.29 g; WW: 31.67 Por; Cholesterol: 254.35 mg;

niedziela 2024-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA</span>		
chleb razowy 120g 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 20g 20 g ( <b>MLE</b> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g , jabłko gotowane 150 g ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SEL, GOR</b> ), ziemniaki 200 g , .lecz z warzyw 250 g ( <b>GLU, może zawierać: SEL</b> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 120g 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 20g 20 g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 40g 40 g , twaróg krajanka 100g 100 g ( <b>MLE</b> ), dżem 2 szt. 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1921.86 kcal; Białko ogółem: 52.18 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; suma cukrów prostych: 75.13 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sól: 7.25 g; WW: 27.82 Por; Cholesterol: 126.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-03		Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna wegetariańska	
chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , pomidor 100 g ,	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL. może zawierać: SEL, GOR.</u> ), ziemniaki 200 g , .leczko z warzyw 250 g ( <u>GLU, może zawierać: SEL.</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE.</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,	
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10g ( <u>MLE.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), ogórek świeży 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1853.1 kcal; Białko ogółem: 61.37 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 259.24 g; suma cukrów prostych: 26.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sól: 7.86 g; WW: 22.67 Por; Cholesterol: 151.7 mg;