

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Koszty ogólne Zarządu-Prac. Gosp. i Magazyny w Policach		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
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> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2003.36 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; suma cukrów prostych: 81.67 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sól: 7.84 g; WW: 24.68 Por; Cholesterol: 141 mg;

<b>piątek 2024-03-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)</b>		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ),	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2108.16 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 74.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; suma cukrów prostych: 81.73 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sól: 7.84 g; WW: 24.72 Por; Cholesterol: 165.8 mg;

<b>piątek 2024-03-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)</b>		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb mieszany psz.-żyt. 50 50 g ( <u>GLU</u> ),	.koperkowa z ziemniakami 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 90 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ),		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1695.15 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 232.21 g; suma cukrów prostych: 60.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sól: 6.1 g; WW: 20.58 Por; Cholesterol: 165.3 mg;

<b>piątek 2024-03-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ),	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2108.16 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 74.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; suma cukrów prostych: 81.73 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sól: 7.84 g; WW: 24.72 Por; Cholesterol: 165.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych		
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> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2531.42 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; suma cukrów prostych: 85.3 g; Błonnik pokarmowy: 55.8 g; Sól: 8.96 g; WW: 33.36 Por; Cholesterol: 165.8 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca		
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> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2378.16 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; suma cukrów prostych: 83.13 g; Błonnik pokarmowy: 54.88 g; Sól: 8.87 g; WW: 29.44 Por; Cholesterol: 165.8 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1904.11 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.5 g; Węglowodany ogółem: 257.08 g; suma cukrów prostych: 68.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Sól: 7.25 g; WW: 23.05 Por; Cholesterol: 140 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2086.31 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 273.74 g; suma cukrów prostych: 69.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Sól: 7.59 g; WW: 24.65 Por; Cholesterol: 164.8 mg;

piątek 2024-03-08 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> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 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 , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,	Podwieczorek: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2074.86 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 85.2 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 246.89 g; suma cukrów prostych: 37.84 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g; Sól: 8.8 g; WW: 20.99 Por; Cholesterol: 126.9 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), surówka z kapusty kiszzonej 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, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1838.36 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 228.99 g; suma cukrów prostych: 36.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 8.42 g; WW: 19.41 Por; Cholesterol: 101.8 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), surówka z kapusty kiszzonej 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, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1838.36 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 228.99 g; suma cukrów prostych: 36.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 8.42 g; WW: 19.41 Por; Cholesterol: 101.8 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), surówka z kapusty kiszzonej 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, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, kefir 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,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2047.46 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 239.4 g; suma cukrów prostych: 43.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 8.66 g; WW: 20.43 Por; Cholesterol: 113.8 mg;

piątek 2024-03-08 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> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), jabłko gotowane 150 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g, włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), sok pomidorowy 300 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1961.29 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.24 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; suma cukrów prostych: 51.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; Sól: 8.66 g; WW: 24.96 Por; Cholesterol: 24.8 mg;

piątek 2024-03-08 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, twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), jabłko gotowane 150 g, pomidor 100 g,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb PKU 120g 120 g, masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 250 ml,
		Posiłek nocny: chleb PKU 30g 30 g, sok pomidorowy 300 ml, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2048.9 kcal; Białko ogółem: 53.4 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 262.55 g; suma cukrów prostych: 37.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.9 g; Sól: 5.22 g; WW: 23.98 Por; Cholesterol: 124 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), jabłko gotowane 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), miód 2 szt. 50 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1980.19 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 6.67 g; WW: 27.94 Por; Cholesterol: 24.8 mg;

piątek 2024-03-08 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> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), jabłko gotowane 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1902.79 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; suma cukrów prostych: 66.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sól: 6.33 g; WW: 26.38 Por; Cholesterol: 24.8 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (2800kcal)		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), surówka z kapusty kiszzonej 150 g , kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2457.66 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 82.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Błonnik pokarmowy: 54.48 g; Sól: 9.1 g; WW: 28.24 Por; Cholesterol: 177.8 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona		
Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100 g ,	.ziemniaki 50 g , Mięso drobiowe gotowane 100 g , szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), olej 15 ml , .koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ),	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Ryż na wywarze jarzynowym 100 ml ( <u>SEL</u> ), jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Mięso drobiowe gotowane 50 g ,		Posiłek nocny: Ryż na wywarze jarzynowym 100 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 50 g , ziemniaki 50 g , olej 5 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1852.95 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 125.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 89.61 g; suma cukrów prostych: 4.24 g; Błonnik pokarmowy: 8.09 g; Sól: 5.41 g; WW: 8.35 Por; Cholesterol: 988.86 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Papkowata		
Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100 g ,	.ziemniaki 150 g , Mięso drobiowe gotowane 100 g , szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), olej 15 ml , .koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ),	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Ryż na wywarze jarzynowym 100 ml ( <u>SEL</u> ), jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Mięso drobiowe gotowane 50 g ,		Posiłek nocny: Ryż na wywarze jarzynowym 100 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 50 g , ziemniaki 50 g , olej 5 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1907.15 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 125.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 102.16 g; suma cukrów prostych: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 9.12 g; Sól: 5.42 g; WW: 9.53 Por; Cholesterol: 988.86 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
.ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml , jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .pulpety rybne w sosie 80 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, MLE</u> ), .szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ),			
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1938.89 kcal; Białko ogółem: 83.3 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 288.24 g; suma cukrów prostych: 78.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; Sól: 7.03 g; WW: 25.68 Por; Cholesterol: 89.38 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		
.ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .pulpety rybne w sosie 80 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, MLE</u> ), .szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ),			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1902.89 kcal; Białko ogółem: 85.3 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 277.84 g; suma cukrów prostych: 64.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; Sól: 8.47 g; WW: 24.38 Por; Cholesterol: 89.38 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU, RYB, SEL, może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 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 , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1791.96 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 228.05 g; suma cukrów prostych: 36.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 8.42 g; WW: 19.31 Por; Cholesterol: 101.8 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU, RYB, SEL, może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 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 , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1885.34 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 73.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 239.29 g; suma cukrów prostych: 37.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; Sól: 8.68 g; WW: 20.28 Por; Cholesterol: 102 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna sztukowa 15g 1 szt , wędlina 50 g , jabłko gotowane 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU, RYB, SEL, może zawierać: SEL</u> ), .szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1962.46 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.33 g; Węglowodany ogółem: 292.72 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sól: 6.58 g; WW: 26.77 Por; Cholesterol: 0 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08			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 sztukowa 15g 1 szt , wędlina 50 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU, RYB, SEL, może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2018.03 kcal; Białko ogółem: 71.75 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.86 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; suma cukrów prostych: 82.51 g; Błonnik pokarmowy: 47.04 g; Sól: 7.1 g; WW: 28.3 Por; Cholesterol: 1 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Atopowa		
wafle ryżowe 50 g , margaryna sztukowa 15g 2 szt , filet z indyka gotowany 100 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,	kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez slera) 200 g ( <u>GLU</u> ), woda n/gaz 0,5L 1 szt , surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , kasza jaglana na wodzie 200 ml ,	wafle ryżowe 50 g , margaryna 15 g , Pulpet z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 Por , brokuł gotowany 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,			
II Śniadanie: gruszka 150 g ,		Posiłek nocny: kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek b/c 150 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2038.39 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.23 g; Węglowodany ogółem: 294.1 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; Błonnik pokarmowy: 40.28 g; Sól: 1.69 g; WW: 25.45 Por; Cholesterol: 148.47 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .ryba po grecku b/glu 180 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1944.81 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 254.1 g; suma cukrów prostych: 76.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; Sól: 3.73 g; WW: 23.3 Por; Cholesterol: 49.6 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna sztukowa 15g 1 szt , wędlina 50 g , pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .ryba po grecku b/glu 180 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1920.96 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; suma cukrów prostych: 76.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; Sól: 3.76 g; WW: 23.07 Por; Cholesterol: 0 mg;

piątek 2024-03-08			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> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .ryba po grecku b/glu 180 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), .pasta z ryby z ryżem 80 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: SEL</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30g 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g ,		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1978.79 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 201.31 g; suma cukrów prostych: 32.1 g; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; Sól: 5.15 g; WW: 18.57 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , margaryna 15 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ) ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 350 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ) , ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU, RYB, SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ) , .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ) , margaryna 15 g , wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ) , margaryna 15 g , wędlina 50 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ) , margaryna 15 g , sok pomidorowy 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1929.6 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.57 g; Węglowodany ogółem: 220.88 g; suma cukrów prostych: 36.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.6 g; Sól: 7.98 g; WW: 18.64 Por; Cholesterol: 2.6 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , margaryna 15 g , chleb bezglutenowy 120g 120 g ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 350 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ) , ziemniaki 200 g , .ryba po grecku b/glu 180 g ( <u>RYB, SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ) , .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30g 30 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g ,		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30g 30 g , margaryna 15 g , sok pomidorowy 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2075.43 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 111.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.76 g; Węglowodany ogółem: 196.08 g; suma cukrów prostych: 28 g; Błonnik pokarmowy: 15.59 g; Sól: 4.68 g; WW: 18.2 Por; Cholesterol: 0 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa		
chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ) , Herbata czarna b/c 250 ml , twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ) , pomidor 100 g , dżem 2 szt. 50 g , jabłko gotowane 150 g ,	kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml , .koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ) , ziemniaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU, RYB, SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ) , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ) ,	chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ) , Herbata czarna b/c 250 ml , wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2025.7 kcal; Białko ogółem: 54.96 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; suma cukrów prostych: 69.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.4 g; Sól: 3.78 g; WW: 25.32 Por; Cholesterol: 99.2 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2		
chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ) , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) , jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ) , jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> ) , ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ) , sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> ) , marchewka gotowana 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ) , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) , pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g , cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,		Posiłek nocny: kakao 30 g ( <u>GLU</u> ) , zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> ) ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2030.5 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 229.48 g; suma cukrów prostych: 39.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sól: 3.6 g; WW: 19.98 Por; Cholesterol: 233 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3		
kasza manna na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ) , jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	pomidorowa z makaronem drobnym- dieta b/ml 300 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ) , ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, SEL</u> ) , surówka z marchwi i jabłka - dieta 100 g ( <u>MLE</u> ) , Herbata czarna b/c 250 ml ,	chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ) , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) , jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ) , sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ) , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) , Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ) , dynia gotowana 100 g , sałata zielona 20 g ,		Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c 200 ml , kakao 30 g ( <u>GLU</u> ) ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2034.79 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; suma cukrów prostych: 51.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.7 g; Sól: 4.8 g; WW: 24.52 Por; Cholesterol: 743.55 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> 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 ,		<b>Posiłek nocny:</b> 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;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS		
makaron drobny na mleku 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ), chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> , ), omelet na słoniu 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ), podsmażona papryka z cebulą 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	krupnik z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ), Ziemniaki gotowane z tłuszczem 200 g ( <u>MLE</u> , ), Ryba gotowana 150 g ( <u>RYB</u> , ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), fasolka szparagowa z bulką tartą 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> , ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt , sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , ), Herbata czarna b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kasza manna na mleku z truskawką 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), biszkopty 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3148.83 kcal; Białko ogółem: 136.6 g; Tłuszcz: 133 g; Kw.tł.nas.ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; suma cukrów prostych: 78.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sól: 5.82 g; WW: 33.44 Por; Cholesterol: 843.91 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.		
makaron drobny na mleku 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ), chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> , ), omelet na słoniu 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ), podsmażona papryka z cebulą 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	krupnik z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ), Ziemniaki gotowane z tłuszczem 200 g ( <u>MLE</u> , ), Ryba gotowana 150 g ( <u>RYB</u> , ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), fasolka szparagowa z bulką tartą 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> , ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt , sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , ), Herbata czarna b/c 250 ml , sok pomidorowy 300 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2913.95 kcal; Białko ogółem: 144.3 g; Tłuszcz: 144.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 56.11 g; Węglowodany ogółem: 293.8 g; suma cukrów prostych: 51.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sól: 7.21 g; WW: 26.18 Por; Cholesterol: 818.41 mg;

piątek 2024-03-08 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;

piątek 2024-03-08 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;

piątek 2024-03-08 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;



## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Ściśła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ),	grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU, 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, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU, 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;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Bariatryczna		
zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU, MLE, 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 kukurydziana 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;

piątek 2024-03-08 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. 10 g ( <u>MLE, _</u> ), pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , sos koperkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU, MLE, _</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> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ, _</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), kakao 30 g ( <u>GLU, _</u> ), bobwita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,		Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI, ORZ, _</u> ), marchwianka 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2265.02 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 259.62 g; suma cukrów prostych: 25.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sól: 7.31 g; WW: 23.33 Por; Cholesterol: 465.79 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny		
wafle ryżowe 50 g , margaryna sztukowa 15g 2 szt , 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 50 g , margaryna 15 g , ogórek świeży 100 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.: 1663.27 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.19 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; suma cukrów prostych: 18.9 g; Błonnik pokarmowy: 15.16 g; Sól: 1.48 g; WW: 23.9 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE, _</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ, _</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU, _</u> ),	kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU, _</u> ), Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez slera) 200 g ( <u>GLU, _</u> ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , woda n/gaz 0,5L 1 szt ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ), filet z indyka gotowany 100 g , brokuł gotowany 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1938.79 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g; suma cukrów prostych: 73.27 g; Błonnik pokarmowy: 49.37 g; Sól: 4.28 g; WW: 23.17 Por; Cholesterol: 457.28 mg;

piątek 2024-03-08 Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny		
	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR, _</u> ), .ziemniaki 250 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU, RYB, SEL, może zawierać: SEL, _</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU, RYB, SEL, może zawierać: SEL, _</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1025.13 kcal; Białko ogółem: 46.7 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.75 g; Węglowodany ogółem: 96.65 g; suma cukrów prostych: 19.17 g; Błonnik pokarmowy: 12.68 g; Sól: 3.68 g; WW: 8.54 Por; Cholesterol: 0 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
II Śniadanie: gruszka 150 g ,		Posiłek nocny: Mus z jabłek z/c 150 g , kasza manna na mleku 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1938.79 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw.ł.nas.ogółem: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g; suma cukrów prostych: 73.27 g; Błonnik pokarmowy: 49.37 g; Sól: 4.28 g; WW: 23.17 Por; Cholesterol: 457.28 mg;

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: Niemowlęca papkowata (0-1 lat)		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 200 ml , .pasta z drobiu i warzyw 40 g ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ),	zupa ryżowa 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .ziemiaki 100 g , .pulpet drobiowy w sosie szpinakowym 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), .marchew gotowana 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> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 200 ml , pasta z wędliny drob. i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ),
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1228.71 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw.ł.nas.ogółem: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 127.83 g; suma cukrów prostych: 23.62 g; Błonnik pokarmowy: 11.97 g; Sól: 4.95 g; WW: 11.65 Por; Cholesterol: 179.39 mg;

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
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> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemiaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw.ł.nas.ogółem: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; suma cukrów prostych: 83.33 g; Błonnik pokarmowy: 51.18 g; Sól: 8.48 g; WW: 26.89 Por; Cholesterol: 166.3 mg;

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemiaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2106.31 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw.ł.nas.ogółem: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; suma cukrów prostych: 69.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Sól: 7.59 g; WW: 24.67 Por; Cholesterol: 164.8 mg;

piątek 2024-03-08		
Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży mnogiej		
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> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), .ziemiaki 200 g , .ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	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> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw.ł.nas.ogółem: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; suma cukrów prostych: 83.33 g; Błonnik pokarmowy: 51.18 g; Sól: 8.48 g; WW: 26.89 Por; Cholesterol: 166.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2039.3 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.9 g; Węglowodany ogółem: 228.53 g; suma cukrów prostych: 32.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Sól: 8.99 g; WW: 19.46 Por; Cholesterol: 657.35 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego		
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> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, jabłko 150 g, Herbata czarna z/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g, wędlina 50 g,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 250 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), surówka z kapusty kiszzonej 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 g,	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> ), wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, dżem 2 szt. 50 g, kompot z porzeczek czarnych 250 g,			
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2329.15 kcal; Białko ogółem: 90.4 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 360.5 g; suma cukrów prostych: 104.15 g; Błonnik pokarmowy: 49.2 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.42 Por; Cholesterol: 141 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA		
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> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, jabłko 150 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), surówka z kapusty kiszzonej 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 g,	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> ), ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2104.36 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; suma cukrów prostych: 82.17 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sól: 8.89 g; WW: 24.68 Por; Cholesterol: 184.5 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna z/c 400 ml, chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g, szpinak oprószony 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),			
II Śniadanie: masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g, chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ),		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2333.51 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; suma cukrów prostych: 74.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Sól: 7.92 g; WW: 29.96 Por; Cholesterol: 164.8 mg;

piątek 2024-03-08			Jadłospis dla diety: hematologiczna cukrzycowa		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna z/c 400 ml, chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ),	.koperkowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, ryba po grecku 180 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), surówka z kapusty kiszzonej 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 g,	masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ),			
II Śniadanie: masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), sok pomidorowy 300 ml,	Podwieczorek: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2355.72 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; suma cukrów prostych: 71.56 g; Błonnik pokarmowy: 51.6 g; Sól: 10.95 g; WW: 22.37 Por; Cholesterol: 228.1 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-03-08	Jadłospis dla diety: wegetariańska bezglutenowa E
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> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE.</u> ), pomidor 100 g , jabłko 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.koperkowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 g ( <u>SEL.</u> <u>może zawierać: GOR.</u> ), ziemniaki 200 g , .ryba po grecku b/glu 180 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: SEL.</u> ), .surówka z kapusty kiszzonej 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1294.27 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 165.61 g; suma cukrów prostych: 46.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; Sól: 6.14 g; WW: 13.45 Por; Cholesterol: 115.7 mg;