

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział-USK1		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb razowy 50g 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU,),	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,),	chleb razowy 50g 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g , chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU,),
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2124.7 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; suma cukrów prostych: 73.57 g; Błonnik pokarmowy: 40.1 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.24 Por; Cholesterol: 210.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)		
masło 82% tł. 10 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 200 ml , chleb pszenny krojony 30g 30 g (GLU,),	.szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 100 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,),	chleb pszenny krojony 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1170.23 kcal; Białko ogółem: 61.19 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 126.93 g; suma cukrów prostych: 42.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; Sól: 2.51 g; WW: 11.24 Por; Cholesterol: 179.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 200 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 100 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,),	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 200 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1777.97 kcal; Białko ogółem: 94.8 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 224.25 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sól: 5.78 g; WW: 19.62 Por; Cholesterol: 209.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU,), chleb razowy 50g 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,),	chleb razowy 50g 50 g (GLU,), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2152.12 kcal; Białko ogółem: 105.4 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; suma cukrów prostych: 79.18 g; Błonnik pokarmowy: 41.26 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.81 Por; Cholesterol: 210.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g (GLU,), chleb razowy 50g 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , Herbata czarna z/c 400 ml , .marchew gotowana 100 g ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), szpinak gotowany - dieta 150 g (GLU,),	chleb razowy 50g 50 g (GLU,), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g (SEL,),
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2291.43 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; suma cukrów prostych: 71.5 g; Błonnik pokarmowy: 40.35 g; Sól: 9.47 g; WW: 27.45 Por; Cholesterol: 210.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g (GLU,), chleb razowy 50g 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,),	chleb razowy 50g 50 g (GLU,), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml , jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2229.46 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; suma cukrów prostych: 97.61 g; Błonnik pokarmowy: 53.86 g; Sól: 9.29 g; WW: 27.04 Por; Cholesterol: 210.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,),	chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2016.7 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.7 g; Węglowodany ogółem: 271.57 g; suma cukrów prostych: 69.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sól: 7.19 g; WW: 25.04 Por; Cholesterol: 209.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)		
masło 82% tł. 10 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 200 ml , chleb pszenny krojony 30g 30 g (GLU,),	.szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 100 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,),	chleb pszenny krojony 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna z/c 200 ml ,
II Śniadanie: banan 200 g ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1216.56 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 135.35 g; suma cukrów prostych: 68.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; Sól: 3.54 g; WW: 11.65 Por; Cholesterol: 179.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)		
masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 200 ml , chleb pszenny krojony 50g 50 g (GLU,),	.szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 100 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,),	chleb pszenny krojony 50g 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna z/c 200 ml ,
II Śniadanie: banan 200 g ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1512.85 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.6 g; Węglowodany ogółem: 162.64 g; suma cukrów prostych: 74.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Sól: 4.87 g; WW: 14.33 Por; Cholesterol: 209.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)		
chleb pszenney krojony 120g 120 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,),	chleb pszenney krojony 120g 120 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
II Śniadanie: banan 200 g ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2093.7 kcal; Białko ogółem: 105.4 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 288.87 g; suma cukrów prostych: 103.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Sól: 7.2 g; WW: 26.3 Por; Cholesterol: 209.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 120g 120 g (GLU,),	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	.pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), chleb razowy 120g 120 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,	Podwieczorek: chleb razowy 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), pomidor 100 g ,	Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2159.1 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; suma cukrów prostych: 55.78 g; Błonnik pokarmowy: 47.53 g; Sól: 10.74 g; WW: 24.34 Por; Cholesterol: 239.29 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)		
masło 82% tł. 10 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 30g 30 g (GLU,),	.szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 100 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	.pasta z drobiu i warzyw 40 g (SEL,), chleb razowy 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g , chleb razowy 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , mandarynka 100 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1449.63 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 167.37 g; suma cukrów prostych: 57.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sól: 3.66 g; WW: 14.34 Por; Cholesterol: 206.78 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)		
masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 50g 50 g (GLU,),	.szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 100 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	.pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), chleb razowy 50g 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g , chleb razowy 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), wędlina 30g 30 g , mandarynka 100 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1816.25 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 194.87 g; suma cukrów prostych: 65.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Sól: 6.14 g; WW: 16.81 Por; Cholesterol: 260.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)		
chleb razowy 100 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), serek wiejski 200 g (MLE), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE), surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	.pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), chleb razowy 100 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g , chleb razowy 30g 30 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), wędlina 30g 30 g , mandarynka 100 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2155.71 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 269.09 g; suma cukrów prostych: 70.21 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Sól: 8.48 g; WW: 23.21 Por; Cholesterol: 261.38 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.		
chleb razowy 100 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), serek wiejski 200 g (MLE), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE), surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	.pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), chleb razowy 100 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1918.19 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.3 g; Węglowodany ogółem: 236.25 g; suma cukrów prostych: 50.18 g; Błonnik pokarmowy: 38.9 g; Sól: 9.54 g; WW: 20.01 Por; Cholesterol: 236.28 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
chleb razowy 100 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), serek wiejski 200 g (MLE), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE), surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	.pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), chleb razowy 100 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g (MLE),	Podwieczorek: chleb razowy 30g 30 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), twaróg krajanka 50g 50 g (MLE), pomidor 100 g ,	Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2171.33 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 245.79 g; suma cukrów prostych: 45.98 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; Sól: 8.49 g; WW: 21 Por; Cholesterol: 261.38 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU), serek wiejski 200 g (MLE), .marchew gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , masło 82% tł. 10 g (MLE),	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE), szpinak gotowany - dieta 150 g (GLU), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), wioszczyzna 3 skl. gotowana 100 g (SEL), Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g (MLE),		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1914.77 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.7 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; suma cukrów prostych: 41.9 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sól: 9.3 g; WW: 23.51 Por; Cholesterol: 172.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04		
Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g (MLE,), Herbata czarna b/c 250 ml , wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g ,	kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , .szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), szpinak gotowany - dieta 150 g (GLU,),	chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g (MLE,), Herbata czarna b/c 250 ml , .pasta z drobiu i warzyw 40 g (SEL, ,) , sałata zielona 8g 8 g ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g (MLE,),		

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1862.72 kcal; Białko ogółem: 53.96 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 234.03 g; suma cukrów prostych: 12.64 g; Błonnik pokarmowy: 13.08 g; Sól: 4.33 g; WW: 22.3 Por; Cholesterol: 193.58 mg;

poniedziałek 2024-03-04		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU,), serek wiejski 200 g (MLE,), .marchew gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), szpinak gotowany - dieta 150 g (GLU,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g (SEL, ,) , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g (MLE,),		
Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,		

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1929.04 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 257.94 g; suma cukrów prostych: 43.3 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; Sól: 9.36 g; WW: 23.66 Por; Cholesterol: 147.58 mg;

poniedziałek 2024-03-04		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		
chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU,), serek wiejski 200 g (MLE,), .marchew gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , masło 82% tł. 10 g (MLE,),	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), szpinak gotowany - dieta 150 g (GLU,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g (SEL, ,) , Herbata czarna z/c 400 ml , masło 82% tł. 10 g (MLE,),
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g (MLE,),		
Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,		

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1977.57 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 67 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; suma cukrów prostych: 41.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sól: 9.3 g; WW: 23.52 Por; Cholesterol: 197.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (2800kcal)		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU,), chleb razowy 50g 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), serek wiejski 200 g (MLE, ,) , wędlina 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek 150 g (MLE,), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE,), .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ, ,) ,	chleb razowy 50g 50 g (GLU,), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL,), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml , chleb mieszany psz.-żyt. 50 50 g (GLU,), masło 82% tł. 10 g (MLE,), twaróg krajanka 100g 100 g (MLE,),		
Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE,),		

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2747.87 kcal; Białko ogółem: 147.18 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; suma cukrów prostych: 82.81 g; Błonnik pokarmowy: 48.3 g; Sól: 10.12 g; WW: 31.47 Por; Cholesterol: 303.61 mg;

poniedziałek 2024-03-04		
Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona		
płynna - śniad 350 ml (JAJ, MLE, SEL,),	płynna - obiad 600 ml ,	płynna - kolacja 350 ml (MLE, SEL,),
II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml (JAJ, MLE, SEL,),		
Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml (MLE, SEL,),		

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;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04 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;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
chleb pszenny krojony 120g 120 g (<u>GLU</u>), Pasta z twarogu z koperkiem: 100 g (<u>MLE</u>), marchew gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>),	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u>), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), szpinak gotowany - dieta 150 g (<u>GLU</u>), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g (<u>GLU</u>), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (<u>SEL</u>), włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna z/c 400 ml , Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>),
		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2150.67 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; suma cukrów prostych: 44.04 g; Błonnik pokarmowy: 28 g; Sól: 7.66 g; WW: 28.01 Por; Cholesterol: 168.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		
chleb pszenny krojony 120g 120 g (<u>GLU</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), marchew gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>),	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u>), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), szpinak gotowany - dieta 150 g (<u>GLU</u>), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g (<u>GLU</u>), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (<u>SEL</u>), włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna z/c 400 ml , Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2230.17 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; suma cukrów prostych: 44.04 g; Błonnik pokarmowy: 28 g; Sól: 7.66 g; WW: 28.01 Por; Cholesterol: 168.18 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
chleb razowy 100 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), serek wiejski 200 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u>), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), surówka z marchwi i jabłek 150 g (<u>MLE</u>), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	.pasta z drobiu i warzyw 80 g (<u>SEL</u>), chleb razowy 100 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g (<u>GLU</u>), jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1813.39 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 235.88 g; suma cukrów prostych: 50.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.9 g; Sól: 9.54 g; WW: 19.97 Por; Cholesterol: 211.48 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 100 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), serek wiejski 200 g (<u>MLE</u>), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , kefir 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u>), ziemniaki 250 g , .pieczeń rzymska 80 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), .surówka z marchwi i jabłek 150 g (<u>MLE</u>), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	.pasta z drobiu i warzyw 80 g (<u>SEL</u>), chleb razowy 100 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2001.83 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 238.71 g; suma cukrów prostych: 48.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Sól: 8.11 g; WW: 20.45 Por; Cholesterol: 236.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU), .marchew gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , margaryna 15 g , wędlna 100g 100 g ,	.szpinakowa z ziemniakami b/ml b/glu 400 ml (SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), , sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE), ,szpinak gotowany - dieta 150 g (GLU), ,kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g (GLU), ,pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), ,włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g (SEL), ,Herbata czarna z/c 400 ml , margaryna 15 g ,
		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1914.52 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.46 g; Węglowodany ogółem: 245.71 g; suma cukrów prostych: 35.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; Sól: 7.4 g; WW: 22.52 Por; Cholesterol: 117.58 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g (GLU), chleb razowy 50g 50 g (GLU), margaryna 15 g , wędlna 50 g , ogórek świeży 100 g Herbata czarna z/c 400 ml , miód 25 g ,	.szpinakowa z ziemniakami b/ml b/glu 400 ml (SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska b/glu 80 g (JAJ), ,kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek b/ml 150 g , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	chleb razowy 50g 50 g (GLU), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g (GLU), margaryna 15 g , .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), ,ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1965.76 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 3.72 g; Węglowodany ogółem: 314.8 g; suma cukrów prostych: 82.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.4 g; Sól: 5.45 g; WW: 27.83 Por; Cholesterol: 116.03 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Atopowa		
wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , Pulpet z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 Por , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , ziemniaki gotowane 200 g , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 120 g , surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE), ,woda n/gaz 0,5L 1 szt ,	risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami (bez selera) ATOP 400 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,
II Śniadanie: banan 200 g , marchwianka 300 ml ,		Posiłek nocny: płatki owsiane na wodzie 200 ml (GLU), Mus z jabłek b/c 150 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1734.08 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.02 g; Węglowodany ogółem: 252 g; suma cukrów prostych: 90.11 g; Błonnik pokarmowy: 45.28 g; Sól: 2.54 g; WW: 21.02 Por; Cholesterol: 187.83 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
masło 82% tł. 10 g (MLE), serek wiejski 200 g (MLE), wędlna 30g 30 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g , miód 2 szt. 50 g ,	.szpinakowa z ziemniakami b/ml b/glu 400 ml (SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska b/glu 80 g (JAJ), ,kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek b/ml 150 g , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 10 g (MLE), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), ,ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2098.86 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; suma cukrów prostych: 69.42 g; Błonnik pokarmowy: 15.6 g; Sól: 4.25 g; WW: 24.81 Por; Cholesterol: 206.63 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , wędlna 50 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 25 g ,	.szpinakowa z ziemniakami b/ml b/glu 400 ml (SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g , .pieczeń rzymska b/glu 80 g (JAJ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .surówka z marchwi i jabłek b/ml 150 g , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), ,ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem 2 szt. 50 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1899.56 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 246.8 g; suma cukrów prostych: 76.28 g; Błonnik pokarmowy: 16 g; Sól: 2.11 g; WW: 23.25 Por; Cholesterol: 115.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN		
masło 82% tł. 10 g (MLE), serek wiejski 200 g (MLE), wędlina 50 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120g 120 g,	.szpinakowa z ziemniakami b/ml b/glu 400 ml (SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g, .pieczeń rzymska b/glu 80 g (JAJ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g, .surówka z marchwi i jabłek b/ml 150 g, sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml,	chleb bezglutenowy 120g 120 g, masło 82% tł. 10 g (MLE), .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, twaróg krajanka 70 g (MLE),
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g (MLE),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1985.42 kcal; Białko ogółem: 121.3 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 187.91 g; suma cukrów prostych: 32.3 g; Błonnik pokarmowy: 15.2 g; Sól: 4.23 g; WW: 17.51 Por; Cholesterol: 206.63 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
margaryna 15 g, wędlina 100g 100 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 120g 120 g (GLU),	.szpinakowa z ziemniakami b/ml b/glu 400 ml (SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g, .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE), .surówka z marchwi i jabłek b/ml 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 g,	.pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), chleb razowy 120g 120 g (GLU), margaryna 15 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml, chleb razowy 50g 50 g (GLU), margaryna 5g 5 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g (GLU), margaryna 5g 5 g, wędlina 50 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1971.27 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.32 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; suma cukrów prostych: 41.32 g; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; Sól: 8.42 g; WW: 24.28 Por; Cholesterol: 121.22 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
wędlina 100g 100 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120g 120 g, margaryna 15 g,	.szpinakowa z ziemniakami b/ml b/glu 400 ml (SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g, .pieczeń rzymska b/glu 80 g (JAJ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g, .surówka z marchwi i jabłek b/ml 150 g, sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml,	chleb bezglutenowy 120g 120 g, margaryna 15 g, .pasta z drobiu i warzyw 80 g (SEL), ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml, chleb bezglutenowy 30g 30 g, margaryna 5g 5 g,		Posiłek nocny: wędlina 50 g, margaryna 5g 5 g, chleb bezglutenowy 30g 30 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1978.52 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.72 g; Węglowodany ogółem: 204.78 g; suma cukrów prostych: 27.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.5 g; Sól: 3.54 g; WW: 18.85 Por; Cholesterol: 115.03 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Dna moczaniowa		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU), chleb razowy 50g 50 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), serek wiejski 200 g (MLE), ogórek świeży 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR), .kompot z porzeczek czarnych 250 g, Frittata z jajkiem 400 g (JAJ, MLE, SEL),	chleb razowy 50g 50 g (GLU), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g (GLU), masło 82% tł. 10 g (MLE), ogórek świeży 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, dżem 2 szt. 50 g, twaróg krajanka 100g 100 g (MLE),
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLE),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1996.03 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; suma cukrów prostych: 62.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; Sól: 7.48 g; WW: 24 Por; Cholesterol: 422.15 mg;

poniedziałek 2024-03-04 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa		
chleb PKU 120g 120 g, masło 82% tł. 20g 20 g (MLE), Herbata czarna b/c 250 ml, wędlina 30g 30 g, miód 2 szt. 50 g,	kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, .szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR), ziemniaki 200 g, .pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ), sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE), szpinak gotowany - dieta 150 g (GLU),	chleb PKU 120g 120 g, masło 82% tł. 20g 20 g (MLE), Herbata czarna b/c 250 ml, .pasta z drobiu i warzyw 40 g (SEL), sałata zielona 8g 8 g, dżem 2 szt. 50 g,
		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2037.8 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; suma cukrów prostych: 37.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g; Sól: 4.41 g; WW: 28.64 Por; Cholesterol: 193.58 mg;