

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Koszty ogólne Zarządu-Prac. Gosp. i Magazyny w Policach		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlna 50 g , ogórek kiszony 100 g , dżem owocowy 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), .kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), musztarda 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml , pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2097.43 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; suma cukrów prostych: 71.06 g; Błonnik pokarmowy: 46.25 g; Sól: 7.68 g; WW: 24.44 Por; Cholesterol: 233.5 mg;

<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlna 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem owocowy 50 g ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 250 g , .stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	musztarda 20 g , chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , .kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 g , chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2541.13 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Błonnik pokarmowy: 52.69 g; Sól: 8.4 g; WW: 32.26 Por; Cholesterol: 264.69 mg;

<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji</b>		
wędlna 50 g , ogórek kiszony 100 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , wędlna 50 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2362.62 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; suma cukrów prostych: 29.84 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sól: 8.29 g; WW: 26.53 Por; Cholesterol: 320.8 mg;

<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlna 50 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem owocowy 50 g ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyty 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; suma cukrów prostych: 76.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.6 g; Sól: 5.62 g; WW: 26.84 Por; Cholesterol: 260.62 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21			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. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem owocowy 50 g , ogórek kiszony 100 g ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	miód 2 szt. 50 g , chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), .kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2601.98 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; suma cukrów prostych: 79.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.63 g; Sól: 7.78 g; WW: 31.24 Por; Cholesterol: 306.89 mg;

czwartek 2024-03-21			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. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem owocowy 50 g ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .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. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2487.09 kcal; Białko ogółem: 103.7 g; Tłuszcz: 101.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.1 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; suma cukrów prostych: 79.13 g; Błonnik pokarmowy: 46.34 g; Sól: 5.79 g; WW: 27.2 Por; Cholesterol: 316.12 mg;

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , dżem owocowy 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: jabłko 150 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2129.47 kcal; Białko ogółem: 73.1 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; suma cukrów prostych: 65.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sól: 5.31 g; WW: 25.69 Por; Cholesterol: 295.79 mg;

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)		
pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), dżem owocowy 50 g , wędlina 50 g , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ),	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), pomidor 100 g ,			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2221.49 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.6 g; Węglowodany ogółem: 293.58 g; suma cukrów prostych: 87.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Sól: 5.21 g; WW: 26.25 Por; Cholesterol: 307.79 mg;

czwartek 2024-03-21			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. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , wędlina 50 g ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2123.22 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 237.5 g; suma cukrów prostych: 25.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 6.78 g; WW: 20.54 Por; Cholesterol: 386.6 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police		
wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ),	masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pomidor 100 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g ,		Posiłek nocny: sałata zielona 8g 8 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1822.86 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 257.85 g; suma cukrów prostych: 26.76 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Sól: 7.12 g; WW: 22.06 Por; Cholesterol: 248.82 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)		
wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16.67 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	masło 82% tł. 16,67g 16.67 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), pomidor 100 g , pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sok owocowy 200ml 200 g , mandarynka 150 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2498.25 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; suma cukrów prostych: 58.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.15 g; Sól: 8.06 g; WW: 28.08 Por; Cholesterol: 387.6 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.		
wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pomidor 100 g , pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1925.54 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 73.7 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 232.25 g; suma cukrów prostych: 24.9 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sól: 6.67 g; WW: 20.08 Por; Cholesterol: 328.62 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
wędlina 50 g , pomidor 100 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16.67 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ),	masło 82% tł. 16,67g 16.67 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g , pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ),	Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2778.56 kcal; Białko ogółem: 139.44 g; Tłuszcz: 109.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.49 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; suma cukrów prostych: 33.31 g; Błonnik pokarmowy: 47.03 g; Sól: 7.45 g; WW: 28.83 Por; Cholesterol: 490.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna b/c 250 ml , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),	pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 30g 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1953.2 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 270.45 g; suma cukrów prostych: 21.1 g; Błonnik pokarmowy: 21.83 g; Sól: 7.87 g; WW: 25.11 Por; Cholesterol: 215.08 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
chleb PKU 120g 120 g , Herbata czarna b/c 250 ml , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 30g 30 g ,	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 45 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ),	masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drobi i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g , chleb PKU 120g 120 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: chleb PKU 30g 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2187.49 kcal; Białko ogółem: 49.59 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; suma cukrów prostych: 27.67 g; Błonnik pokarmowy: 16.86 g; Sól: 5.57 g; WW: 26.38 Por; Cholesterol: 254.02 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), dżem owocowy 50 g , wędlina 50 g ,	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	cukinia gotowana 100 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1908.35 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 281.42 g; suma cukrów prostych: 70.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sól: 6.95 g; WW: 25.47 Por; Cholesterol: 172.68 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), dżem owocowy 50 g , wędlina 50 g , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ),	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	cukinia gotowana 100 g , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2074.13 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.8 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; suma cukrów prostych: 70.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sól: 7 g; WW: 25.57 Por; Cholesterol: 205.76 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (2800kcal)		
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem owocowy 50 g ,	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g ,	miód 2 szt. 50 g , chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2629.49 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 99.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; suma cukrów prostych: 75.22 g; Błonnik pokarmowy: 46.16 g; Sól: 7.3 g; WW: 30.6 Por; Cholesterol: 298.18 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona		
płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _),		płynna - obiad 600 ml ,		płynna - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _),	
II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _),			Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _),		

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

czwartek 2024-03-21			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;

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> , _), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> , _), pasta z mięsa drob i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> , _), .ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , _), masło 82% tł. 16,67g 16.67 g ( <u>MLE</u> , _),		dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), .ziemniaki 200 g , .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , _), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _),		masło 82% tł. 16,67g 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> , _), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> , _), .ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , _),	
			Posiłek nocny: .jabłko gotowane 150 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2303.8 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Sól: 4.51 g; WW: 27.62 Por; Cholesterol: 272.96 mg;

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		
Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> , _), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> , _), pasta z mięsa drob i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> , _), .ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , _), masło 82% tł. 16,67g 16.67 g ( <u>MLE</u> , _),		dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), .ziemniaki 200 g , .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , _), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _),		masło 82% tł. 16,67g 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> , _), cukinia gotowana 100 g , .ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , _), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> , _),	
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , _),			Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , _),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2543.04 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; suma cukrów prostych: 39.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sól: 7.58 g; WW: 28.32 Por; Cholesterol: 328.46 mg;

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
Herbata czarna b/c 250 ml , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , _), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g ,		brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), .ziemniaki 200 g , .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , _), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _),		masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , _), pomidor 100 g , wędlina 50 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , _), Herbata czarna b/c 250 ml ,	
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , _), jabłko 150 g ,			Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , _),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1711.42 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 225.65 g; suma cukrów prostych: 45.71 g; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; Sól: 6.02 g; WW: 18.78 Por; Cholesterol: 248.12 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g, surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),
		Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2182.37 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; suma cukrów prostych: 42.79 g; Błonnik pokarmowy: 47.68 g; Sól: 8.36 g; WW: 23.24 Por; Cholesterol: 332.65 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
Herbata czarna z/c 400 ml, chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, dżem owocowy 50 g,	dyniowa z ziemniakami - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g, marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml,	Herbata czarna z/c 400 ml, chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g,
		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1979.82 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.29 g; Węglowodany ogółem: 278.1 g; suma cukrów prostych: 70.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Sól: 7.12 g; WW: 24.99 Por; Cholesterol: 119.47 mg;

czwartek 2024-03-21 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> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, margaryna 15 g, dżem owocowy 50 g,	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g, stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z marchwii i selera z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g,	chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, margaryna 15 g, pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ),
		Posiłek nocny: jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2014.76 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.54 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; suma cukrów prostych: 68.59 g; Błonnik pokarmowy: 45.75 g; Sól: 5.87 g; WW: 23.94 Por; Cholesterol: 96.49 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Atopowa		
wafle ryżowe 40 g, margaryna sztukowa 15g 2 szt, filet z indyka gotowany 100 g, ogórek świeży 150 g, Herbata czarna z/c 250 ml,	krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atopowa 240 g, ziemniaki gotowane 200 g, Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 150 g, woda n/gaz 0,5L 1 szt, Zapiekanka z ziemniaków i warzyw - d. atopowa 400 g,	Herbata czarna z/c 250 ml,
II Śniadanie: kisiel z jabłek z/c 200 ml,		Posiłek nocny: Mus z jabłek z/c 150 g, ryż na wodzie 200 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1783.71 kcal; Białko ogółem: 60.99 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 260.89 g; suma cukrów prostych: 73.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Sól: 1.98 g; WW: 22.47 Por; Cholesterol: 138.52 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, dżem owocowy 50 g, chleb bezglutenowy 120g 120 g, masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ),	dyniowa z ziemniakami - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z porzeczek czarnych 250 g, sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml,	masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120g 120 g, miód 2 szt. 50 g,
		Posiłek nocny: jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1921.63 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; suma cukrów prostych: 65.37 g; Błonnik pokarmowy: 22 g; Sól: 2.78 g; WW: 22.9 Por; Cholesterol: 185.61 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , dżem owocowy 50 g ,	dyniowa z ziemniakami - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL.</u> ), ziemniaki 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/glu b/ml 90 g ( <u>JAJ.</u> ), .surówka z marchwii i selera z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	miód 2 szt. 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL.</u> ),
		Posiłek nocny: jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1968.5 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 3.32 g; Węglowodany ogółem: 248.88 g; suma cukrów prostych: 65.21 g; Błonnik pokarmowy: 22 g; Sól: 2.78 g; WW: 22.9 Por; Cholesterol: 119.47 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN		
wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE.</u> ),	dyniowa z ziemniakami - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL.</u> ), ziemniaki 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/glu 90 g ( <u>JAJ.</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE.</u> ), pomidor 100 g , pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1944.1 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 185.4 g; suma cukrów prostych: 39.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.6 g; Sól: 2.93 g; WW: 16.56 Por; Cholesterol: 257.65 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU.</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , margaryna 15 g ,	dyniowa z ziemniakami - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL.</u> ), ziemniaki 200 g , .surówka z marchwii i selera z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ), sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	margaryna 15 g , pomidor 100 g , pasta z mięsa drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL.</u> ), chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU.</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU.</u> ), margaryna 5g 5 g , sok pomidorowy 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1845.29 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 64.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.49 g; Węglowodany ogółem: 257.54 g; suma cukrów prostych: 45.32 g; Błonnik pokarmowy: 48.97 g; Sól: 8.41 g; WW: 21.06 Por; Cholesterol: 189.57 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g ,	dyniowa z ziemniakami - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL.</u> ), ziemniaki 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/glu 90 g ( <u>JAJ.</u> ), .surówka z marchwii i selera z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	margaryna 15 g , pomidor 100 g , pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml , chleb bezglutenowy 30g 30 g , margaryna 5g 5 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1836.06 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 3.46 g; Węglowodany ogółem: 195.6 g; suma cukrów prostych: 35.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.9 g; Sól: 4.2 g; WW: 17.2 Por; Cholesterol: 119.47 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa		
chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , dżem owocowy 50 g ,	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ),	chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1923.44 kcal; Białko ogółem: 49.91 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.4 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; suma cukrów prostych: 39.53 g; Błonnik pokarmowy: 14.54 g; Sól: 2.72 g; WW: 26.32 Por; Cholesterol: 222.28 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2		
chleb pszenny krojony 75 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. b/ml - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	marchewkowa z ziemniakami - dieta b/ml 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Mięso drobiowe gotowane 100 g , sos pietruszkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	chleb pszenny krojony 75 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), wędlina drobiowa 2 60 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 400 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 25 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 50 g ( <u>SEL</u> ), kakao 30 g ( <u>GLU</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2097.05 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 199.98 g; suma cukrów prostych: 31.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; Sól: 4.37 g; WW: 18.03 Por; Cholesterol: 737.43 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	krupnik z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron drobny gotowany 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), cukinia gotowana 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 17 g ( <u>MLE</u> ), wędlina drobiowa 2 60 g , sałata zielona masłowa 20 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 17 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g ,		Posiłek nocny: kakao 30 g ( <u>GLU</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2155.42 kcal; Białko ogółem: 103.6 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 252.24 g; suma cukrów prostych: 58.1 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sól: 7.52 g; WW: 22.39 Por; Cholesterol: 752.64 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
Herbata czarna b/c 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kleik ryżowy na wodzie 250 ml ,	ziemniaczana 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: marchwianka 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,

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

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS		
płatki owsiane na mleku 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser fromage 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor b/skóry 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , jaja 2 szt ( <u>JAJ</u> ),	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), knedle ze śliwką 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), śmietana 18% 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,	chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), leczko z kielbasą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g ( <u>MLE</u> ), herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3169.24 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 147.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 70.66 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; suma cukrów prostych: 104.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.91 Por; Cholesterol: 1093.86 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.
płatki owsiane na mleku 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser fromage 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor b/skóry 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , jaja 2 szt ( <u>JAJ</u> ),	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż brązowy na sytko 200 g , gulasz drobiowy -dieta 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), brokuł gotowany 150 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), leczko z kiełbasą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), ser żółty plastry - 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,	
		Posiłek nocny: budyń o smaku śmietankowym b/c 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3179.49 kcal; Białko ogółem: 160.79 g; Tłuszcz: 153.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; suma cukrów prostych: 54.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sól: 8.53 g; WW: 25.73 Por; Cholesterol: 1059.76 mg;

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Ścisła dla matek po cesarskim cięciu
chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 17 g ( <u>MLE</u> ), wędlina drobiowa 2 50 g ,	chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 17 g ( <u>MLE</u> ), wędlina drobiowa 2 50 g ,	chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 17 g ( <u>MLE</u> ), wędlina drobiowa 2 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 911.07 kcal; Białko ogółem: 46.1 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 83.3 g; suma cukrów prostych: 1.05 g; Błonnik pokarmowy: 4.05 g; Sól: 1.71 g; WW: 8 Por; Cholesterol: 124.02 mg;

czwartek 2024-03-21			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;

czwartek 2024-03-21			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;

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Ścisła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ),	grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ),	

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

czwartek 2024-03-21			Jadłospis dla diety: Bariatryczna
zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	Kisiel z jagód b/c 200 ml , serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ),	
II Śniadanie: jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Kasza kukurydziana na mleku z jabłkiem prażonym 300 ml ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 971.2 kcal; Białko ogółem: 60.68 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 114.69 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Błonnik pokarmowy: 5.68 g; Sól: 2.17 g; WW: 10.88 Por; Cholesterol: 155.71 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1		
kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 400 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,	gryskowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 150 g ,	Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , wędlina drobiowa 2 60 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kakao 30 g ( <u>GLU</u> ),		Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2032.26 kcal; Białko ogółem: 75.9 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 234.92 g; suma cukrów prostych: 44.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; Sól: 2.9 g; WW: 20.17 Por; Cholesterol: 209.39 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny		
wafle ryżowe 40 g , margaryna sztukowa 15g 2 szt , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,	ziemniaki gotowane 200 g , woda n/gaz 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 Por ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 100 g ,	wafle ryżowe 40 g , margaryna sztukowa 15g 2 szt , ogórek świeży 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 100 g ,
II Śniadanie: kleik ryżowy na wodzie 300 ml ,		Posiłek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1613.26 kcal; Białko ogółem: 58.92 g; Tłuszcz: 49.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 238.33 g; suma cukrów prostych: 20.19 g; Błonnik pokarmowy: 14.93 g; Sól: 1.55 g; WW: 22.58 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
masło 82% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ), twaróg 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> ),	krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atapowa 240 g , brokuł gotowany 150 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> ), woda n/gaz 0,5L 1 szt ,	chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wart.energ.: 1908.94 kcal; Białko ogółem: 62.08 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 257.97 g; suma cukrów prostych: 116.18 g; Błonnik pokarmowy: 51.69 g; Sól: 4.18 g; WW: 20.92 Por; Cholesterol: 674.03 mg;		

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny		
	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 250 g , .stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .stek wieprzowy 85 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wart.energ.: 1069.95 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 99.37 g; suma cukrów prostych: 10.58 g; Błonnik pokarmowy: 11.73 g; Sól: .79 g; WW: 8.86 Por; Cholesterol: 181.43 mg;		

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
II Śniadanie: jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: banany 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wart.energ.: 1908.94 kcal; Białko ogółem: 62.08 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 257.97 g; suma cukrów prostych: 116.18 g; Błonnik pokarmowy: 51.69 g; Sól: 4.18 g; WW: 20.92 Por; Cholesterol: 674.03 mg;		

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
dżem owocowy 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ),	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	miód 2 szt. 50 g , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wart.energ.: 2291.6 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; suma cukrów prostych: 68.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sól: 4.27 g; WW: 29.15 Por; Cholesterol: 261.26 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-03-21		Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży mnogiej
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , dżem owocowy 50 g , ogórek kiszony 100 g ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , wędlina 50 g , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2158.23 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 276.29 g; suma cukrów prostych: 45.1 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Sól: 7.02 g; WW: 24.07 Por; Cholesterol: 303.26 mg;

czwartek 2024-03-21		Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA
chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ),	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , .ziemniaki 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), .surówka z marchwii i selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),
		Posiłek nocny: jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2136.67 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 306.4 g; suma cukrów prostych: 59.4 g; Błonnik pokarmowy: 48.75 g; Sól: 7.99 g; WW: 26.08 Por; Cholesterol: 192.29 mg;

czwartek 2024-03-21		Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna
masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , dżem owocowy 50 g , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), .ziemniaki 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	miód 2 szt. 50 g , chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2szt 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2584.1 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 345.2 g; suma cukrów prostych: 76.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sól: 5.9 g; WW: 31.87 Por; Cholesterol: 335.71 mg;

czwartek 2024-03-21		Jadłospis dla diety: hematologiczna cukrzycowa
masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna b/c 250 ml , ogórek kiszony 100 g , chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), .marchew oprószana 150 g ( <u>GLU</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	chleb razowy 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , cukinia gotowana 100 g ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2053.65 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 240.64 g; suma cukrów prostych: 41.11 g; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; Sól: 9.45 g; WW: 19.98 Por; Cholesterol: 336.8 mg;