

## Jadłospisy dla oddziałów

USK 1 W SZCZECINIE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), kielbasa biała 120 g , chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), baleron 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2690.13 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 120.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; suma cukrów prostych: 55.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sól: 8.04 g; WW: 27.49 Por; Cholesterol: 879.06 mg;

<b>niedziela 2024-03-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), kielbasa biała 120 g , chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 250 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), baleron 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ), .kompot z porzeczek czarnych 250 ml , jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2814.43 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 123.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; suma cukrów prostych: 63.07 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sól: 8.28 g; WW: 29.08 Por; Cholesterol: 891.06 mg;

<b>niedziela 2024-03-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji</b>		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 50 g , chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml , jabłko 150 g ,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2464.57 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; suma cukrów prostych: 71.68 g; Błonnik pokarmowy: 48.84 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.54 Por; Cholesterol: 879.06 mg;

<b>niedziela 2024-03-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), kielbasa biała 120 g , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.żurek z kefirem 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 100 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 30g 30 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2547.61 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 112.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.8 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; suma cukrów prostych: 69.26 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g; Sól: 6.31 g; WW: 25.14 Por; Cholesterol: 878.2 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych		
chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), kielbasa biała 120 g , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .marchew gotowana 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2697.89 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 105.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; suma cukrów prostych: 56.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Sól: 11.09 g; WW: 28.97 Por; Cholesterol: 779.95 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca		
chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), kielbasa biała 120 g , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
II Śniadanie: jabłko 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2725.71 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 114.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; suma cukrów prostych: 71.24 g; Błonnik pokarmowy: 48.39 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.1 Por; Cholesterol: 879.06 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , pomidor 100 g , wędlina 30g 30 g ,	.grysiwka z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .marchew gotowana 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), wędlina 30g 30 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2018.58 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25 g; Węglowodany ogółem: 273.24 g; suma cukrów prostych: 50.09 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sól: 10.24 g; WW: 25.8 Por; Cholesterol: 767.23 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , pomidor 100 g , wędlina 30g 30 g ,	.grysiwka z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .marchew gotowana 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), wędlina 30g 30 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
II Śniadanie: jabłko 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2069.34 kcal; Białko ogółem: 92.8 g; Tłuszcz: 65.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; suma cukrów prostych: 66.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Sól: 10.27 g; WW: 25.8 Por; Cholesterol: 767.23 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), szczypiorek 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , kielbasa biała 120 g ,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2361.53 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 110.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.9 g; Węglowodany ogółem: 237.3 g; suma cukrów prostych: 35.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; Sól: 9.24 g; WW: 20.42 Por; Cholesterol: 815.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), szczypiorek 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, wędlina 50 g,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), wędlina 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: pomidor 100 g,		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1863.65 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 72.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.6 g; Węglowodany ogółem: 216.34 g; suma cukrów prostych: 31.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; Sól: 8.64 g; WW: 18.53 Por; Cholesterol: 777.97 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), szczypiorek 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, wędlina 30g 30 g,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), wędlina 30g 30 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, pomidor 100 g, jabłko 150 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 50g 50g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2390.33 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; suma cukrów prostych: 66.67 g; Błonnik pokarmowy: 49.95 g; Sól: 8.26 g; WW: 23.9 Por; Cholesterol: 828.37 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, kielbasa biała 120 g,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), wędlina 30g 30 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g,		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2157.46 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 227.94 g; suma cukrów prostych: 29.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; Sól: 8.73 g; WW: 19.46 Por; Cholesterol: 525.3 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67g 16.67g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, kielbasa biała 120 g,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ),	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67g 16.67g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), wędlina 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,	Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2769.17 kcal; Białko ogółem: 164.06 g; Tłuszcz: 140.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 239.02 g; suma cukrów prostych: 31.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Sól: 8.11 g; WW: 20.96 Por; Cholesterol: 961.65 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g, szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),	.grycikowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, marchew gotowana 150 g,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), wędlina 30g 30 g, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g,			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 30g 30g ( <u>GLU</u> ),		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml, chleb pszenny krojony 30g 30g ( <u>GLU</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1872.74 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.9 g; Węglowodany ogółem: 280.09 g; suma cukrów prostych: 29.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sól: 15.03 g; WW: 25.83 Por; Cholesterol: 121.6 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb PKU 120g 120 g ,	.grycikowa z ziemiakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .marchew gotowana 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb PKU 120g 120 g , masło 82% tł. 20g 20 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , sałata zielona 8g 8 g ,			
II Śniadanie: chleb PKU 30g 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml , chleb PKU 30g 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2024.9 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; suma cukrów prostych: 18.73 g; Błonnik pokarmowy: 13.06 g; Sól: 8.21 g; WW: 26.3 Por; Cholesterol: 206.8 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany truskawkowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	.grycikowa z ziemiakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .marchew gotowana 150 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), wędlina 30g 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),			
II Śniadanie: serek homogenizowany truskawkowy 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2231.68 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; suma cukrów prostych: 90.86 g; Błonnik pokarmowy: 18.62 g; Sól: 10.09 g; WW: 30.1 Por; Cholesterol: 220.6 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67g 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , serek homogenizowany truskawkowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	.grycikowa z ziemiakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .marchew gotowana 150 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67g 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), wędlina 30g 30 g ,			
		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2080.96 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sól: 9.95 g; WW: 27.52 Por; Cholesterol: 232.68 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (2800kcal)		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), kielbasa biała 120 g , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ),	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2926.35 kcal; Białko ogółem: 143.73 g; Tłuszcz: 121.7 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; Sól: 8.42 g; WW: 29.75 Por; Cholesterol: 949.06 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona		
płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),	płynna - obiad 600 ml ,	płynna - kolacja 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ),			
II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),		Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE, 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31		
Jadłospis dla diety: Papkowata		
papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),	papkowata - obiad 650 ml ,	papkowata - kolacja 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ),
II Śniadanie: papkowata - II śniad 200 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),		Posiłek nocny: papkowata - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE, 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;

niedziela 2024-03-31		
Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), .ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ),	.grysikowa z ziemiakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos do obiadu 100 g , .marchew gotowana 150 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), .pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), .ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ),
		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ), Herbata czarna z/c 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2290.05 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; suma cukrów prostych: 44.45 g; Błonnik pokarmowy: 19.7 g; Sól: 10.38 g; WW: 29.6 Por; Cholesterol: 276.12 mg;

niedziela 2024-03-31		
Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ), .ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ),	.grysikowa z ziemiakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos do obiadu 100 g , .marchew gotowana 150 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), .pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok pomidorowy 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2106.57 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g; suma cukrów prostych: 26.86 g; Błonnik pokarmowy: 22 g; Sól: 11.99 g; WW: 24.7 Por; Cholesterol: 235.66 mg;

niedziela 2024-03-31		
Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30 g , szczypiorek 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ),	.żurek z kefirem 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 100 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), wędlina 30g 30 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1819.16 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 252.97 g; suma cukrów prostych: 40.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Sól: 6.48 g; WW: 21.96 Por; Cholesterol: 547.03 mg;

niedziela 2024-03-31		
Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), kielbasa biała 120 g , .chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16,67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 30g 30 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2645.13 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 115.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; suma cukrów prostych: 55.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sól: 8.04 g; WW: 27.47 Por; Cholesterol: 879.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <b>GLU</b> ), wędlina 50 g , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <b>GLU</b> ), Herbata czarna z/c 400 ml , margaryna 15 g ,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony b/glu b/ml 80 g , sos do obiadu b/glut, b/ml 100 g , .marchew gotowana 150 g ,	chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <b>GLU</b> ), wędlina 50 g , margaryna 15 g , cukinia gotowana 100 g ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> .pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ), chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1975.34 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.47 g; Węglowodany ogółem: 249.05 g; suma cukrów prostych: 17.75 g; Błonnik pokarmowy: 16.68 g; Sól: 9.89 g; WW: 23.49 Por; Cholesterol: 120.95 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA		
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g , jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <b>JAJ</b> ), wędlina 50 g , szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony b/glu b/ml 80 g , sos do obiadu b/glut, b/ml 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g , chleb razowy 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> .pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ), chleb razowy 50g 50 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2255.35 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.5 g; Węglowodany ogółem: 279.52 g; suma cukrów prostych: 31.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; Sól: 5.09 g; WW: 24.73 Por; Cholesterol: 678 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Atopowa		
wafle ryżowe 50 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 ( <b>MLE</b> ), 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 ,			
<b>II Śniadanie:</b> banan 200 g , marchwianka 300 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> płatki owsiane na wodzie 200 ml ( <b>GLU</b> ), Mus z jabłek b/c 150 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1772.18 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.02 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; suma cukrów prostych: 90.11 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; Sól: 2.54 g; WW: 21.79 Por; Cholesterol: 187.83 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <b>JAJ</b> ), wędlina 50 g , szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g ,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony b/glu b/ml 80 g , sos do obiadu b/glut, b/ml 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> .pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy 30g 30 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2109.5 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 102.47 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.8 g; Węglowodany ogółem: 188.72 g; suma cukrów prostych: 23.7 g; Błonnik pokarmowy: 8.05 g; Sól: 1.06 g; WW: 18.27 Por; Cholesterol: 779.84 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <b>JAJ</b> ), wędlina 50 g , szczypiorek 20 g , Herbata czarna z/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g ,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki 200 g , .filet drobiowy duszony b/glu b/ml 80 g , sos do obiadu b/glut, b/ml 100 g , .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , .kompot z porzeczek czarnych 250 ml ,	chleb bezglutenowy 120g 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> .pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ), chleb bezglutenowy 30g 30 g , margaryna 5g 5 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2035.92 kcal; Białko ogółem: 113.7 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.09 g; Węglowodany ogółem: 188.68 g; suma cukrów prostych: 23.44 g; Błonnik pokarmowy: 8.05 g; Sól: 1.06 g; WW: 18.28 Por; Cholesterol: 672.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 50 g, szczypiorek 20 g, Herbata czarna z/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120g 120 g,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony b/glu b/ml 80 g, sos do obiadu b/glut, b/ml 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	chleb bezglutenowy 120g 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), chleb bezglutenowy 30g 30 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2276 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 115.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 193.22 g; suma cukrów prostych: 26.7 g; Błonnik pokarmowy: 8.05 g; Sól: 1.24 g; WW: 18.77 Por; Cholesterol: 835.34 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
margaryna 15 g, jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 50 g, szczypiorek 20 g, chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony b/glu b/ml 80 g, sos do obiadu b/glut, b/ml 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	margaryna 15 g, wędlina 50 g, chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml,			
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml,		Posiłek nocny: pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1976.51 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.15 g; Węglowodany ogółem: 217.35 g; suma cukrów prostych: 23.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sól: 5.72 g; WW: 18.83 Por; Cholesterol: 679 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 50 g, szczypiorek 20 g, Herbata czarna b/c 250 ml, chleb bezglutenowy 120g 120 g, margaryna 15 g,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g, filet drobiowy duszony b/glu b/ml 80 g, sos do obiadu b/glut, b/ml 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	chleb bezglutenowy 120g 120 g, margaryna 15 g, wędlina 50 g, Herbata czarna b/c 250 ml,			
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml,		Posiłek nocny: pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <u>SEL</u> ), chleb bezglutenowy 30g 30 g, margaryna 5g 5 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2026.08 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.24 g; Węglowodany ogółem: 184.11 g; suma cukrów prostych: 15.27 g; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; Sól: 2.5 g; WW: 17.48 Por; Cholesterol: 672.36 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Dna moczanowa		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), szczypiorek 20 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	grysiwka z ziemniakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, Kotlec z brokuła 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos do obiadu 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,			
		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2530.56 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 114.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Błonnik pokarmowy: 43.45 g; Sól: 8.5 g; WW: 28.44 Por; Cholesterol: 894.34 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2		
chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,	dyniowa z ziemniakami b/mleka - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,	chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,			
II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 400 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: kakao 30 g ( <u>GLU</u> ), marchwianka 200 ml, chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1842.13 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 64.8 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 243.26 g; suma cukrów prostych: 48.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.87 g; Sól: 7.89 g; WW: 20.67 Por; Cholesterol: 764.94 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3		
chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,		dyniowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż biały na sytko 100 g, pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,		makaron z białym serem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,	
II Śniadanie: kasza manna na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Mus z truskawek 200 g,				Posiłek nocny: kakao 30 g ( <u>GLU</u> ), chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1949.55 kcal; Białko ogółem: 79.4 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; Sól: 6.18 g; WW: 28.7 Por; Cholesterol: 153.14 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
Herbata czarna b/c 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kleik ryżowy na wodzie 250 ml,		ziemniaczana 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, marchewka gotowana z olejem 100 g, Herbata czarna b/c 200 ml,		kleik ryżowy na wodzie 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,				Posiłek nocny: marchwianka 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	

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

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS		
kasza manna na mleku 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), kielbasa biała 120 g, ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g, serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, jaja 2 szt ( <u>JAJ</u> ),		barszcz biały z ziemniakami OTS 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż biały na sytko 200 g, filet z kur. duszony w ziołach - dieta 100 g, sos śmietanowy na ciepło 100 ml ( <u>MLE</u> ), warzywa na parze k/b/f 150 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,		chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka makaronowa z brokulem 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt, Herbata czarna b/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3340.25 kcal; Białko ogółem: 163.92 g; Tłuszcz: 152.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 50.86 g; Węglowodany ogółem: 351.1 g; suma cukrów prostych: 66.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sól: 7.79 g; WW: 32.6 Por; Cholesterol: 924.29 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.		
kasza manna na mleku 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka drobiowa 80 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g, serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, jaja 2 szt ( <u>JAJ</u> ),		pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ), Ryż brązowy na sytko 200 g, filet z kur. duszony w ziołach - dieta 100 g, sos śmietanowy na ciepło 100 ml ( <u>MLE</u> ), warzywa na parze k/b/f 150 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,		chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka makaronowa z brokulem 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt, Herbata czarna b/c 250 ml,	
				Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3280.7 kcal; Białko ogółem: 161.78 g; Tłuszcz: 144.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 57.23 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sól: 9.43 g; WW: 32.57 Por; Cholesterol: 965.12 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Ścisła dla matek po cesarskim cięciu		
chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,	

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

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Ścisła 1 (kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			

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

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Ścisła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			

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

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Ścisła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ),	grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , ), marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ),			

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

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Bariatryczna		
zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <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 nat. 150 g ( <u>MLE</u> , ),			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , ),		Posiłek nocny: Kasza kukurydziana na mleku z jabłkiem prażonym 300 ml ( <u>MLE</u> , ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 971.2 kcal; Białko ogółem: 60.68 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 114.69 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Błonnik pokarmowy: 5.68 g; Sól: 2.18 g; WW: 10.88 Por; Cholesterol: 155.71 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1		
kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 400 g ( <u>MLE</u> , ), chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> , ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> , ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> , ), Herbata czarna b/c 250 ml ,	grysikowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> , ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , ), sos koperkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), marchewka gotowana 150 g ,	Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 50g 50 g ( <u>GLU</u> , ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> , ), jabłko pieczone 150 g , wędlina 50 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ), kakao 30 g ( <u>GLU</u> , ),		Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2023.05 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 235 g; suma cukrów prostych: 44.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sól: 2.91 g; WW: 20.17 Por; Cholesterol: 209.39 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny		
wafle ryżowe 50 g , margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,	ziemniaki gotowane 200 g , woda n/gaz 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 Por ( <u>GLU</u> , ), brokuł gotowany 100 g ,	wafle ryżowe 50 g , margaryna 30 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 100 g ,			
II Śniadanie: kleik ryżowy na wodzie 300 ml ,		Posiłek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1867.6 kcal; Białko ogółem: 60.14 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 253.04 g; suma cukrów prostych: 19.29 g; Błonnik pokarmowy: 15.29 g; Sól: 1.44 g; WW: 24.04 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
chleb mieszany psz.-żyt. 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna z/c 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 ( <u>MLE</u> ), 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: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1595.1 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 252.5 g; suma cukrów prostych: 98.24 g; Błonnik pokarmowy: 50.06 g; Sól: 3.56 g; WW: 20.68 Por; Cholesterol: 211.43 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Niemowlęca papkowata (0-1 lat)		
pasta z wędliny drob. 100 g, szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ),		.grycikowa z ziemniakami 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 100 g, pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos do obiadu 100 g, .marchew gotowana 150 g,		chleb pszenny krojony 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), .pasta z drobiu i warzyw 80 g ( <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),	
II Śniadanie: jabłko gotowane 150 g,				Posiłek nocny: biszkopty 50 g ( <u>GLU, JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1605.62 kcal; Białko ogółem: 123.86 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 135.93 g; suma cukrów prostych: 51.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Sól: 6.52 g; WW: 11.73 Por; Cholesterol: 258.58 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny		
		.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 250 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 ml, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 849.82 kcal; Białko ogółem: 59.71 g; Tłuszcz: 24.41 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.69 g; Węglowodany ogółem: 102.28 g; suma cukrów prostych: 11.84 g; Błonnik pokarmowy: 12.33 g; Sól: 3.91 g; WW: 9.16 Por; Cholesterol: 117.71 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, jabłko 150 g, wędlina 50 g,		.grycikowa z ziemniakami 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, .marchew gotowana 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 ml,		chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), wędlina 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	
				Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2091.8 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; suma cukrów prostych: 63.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 10.25 g; WW: 25.55 Por; Cholesterol: 767.23 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży mnogiej		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 50 g, .chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), szczypiorek 20 g, Herbata czarna z/c 400 ml,		.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU, MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, .kompot z porzeczek czarnych 250 ml,		chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), .sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ, SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	
				Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2413.81 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; suma cukrów prostych: 55.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sól: 8.04 g; WW: 27.54 Por; Cholesterol: 879.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE</u> ), szczypiorek 20 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	.grysikowa z ziemiakami 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, Kotlet z brokuła 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos do obiadu 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,	
		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2530.56 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 114.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Błonnik pokarmowy: 43.45 g; Sól: 8.5 g; WW: 28.44 Por; Cholesterol: 894.34 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA
chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), szczypiorek 20 g, Herbata czarna z/c 400 ml, hummus 0 g ( <u>SEZ</u> ), margaryna 15 g,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki 200 g, Kotlet z brokuła 200 g ( <u>GLU</u> ), sos do obiadu 100 g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50g 50 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, paszтет sojowy 113 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ), margaryna 15 g,	
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2243.36 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz: 93.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 3.94 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; suma cukrów prostych: 54.93 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; Sól: 4.21 g; WW: 27.65 Por; Cholesterol: 17.55 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ),	.ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, .marchew gotowana 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml, .grysikowa z ziemiakami 350 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ),	masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml, chleb pszenny krojony 120g 120 g ( <u>GLU</u> ), dynia gotowana 100 g,	
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2308 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; suma cukrów prostych: 74.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g; Sól: 10.14 g; WW: 28.1 Por; Cholesterol: 777.23 mg;

niedziela 2024-03-31			Jadłospis dla diety: hematologiczna cukrzycowa
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), kielbasa biała 120 g, szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ),	.żurek z kefirem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki 200 g, .filet drobiowy duszony 80 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sos do obiadu 100 g, .marchew gotowana 150 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml,	masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, Herbata czarna b/c 250 ml, chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ),	
II Śniadanie: chleb razowy 30g 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 40 g ( <u>MLE</u> ), .marchew gotowana 100 g,	Podwieczorek: sok pomidorowy 300 ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2455.38 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz: 113.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 239.35 g; suma cukrów prostych: 34.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sól: 14.48 g; WW: 20.75 Por; Cholesterol: 769.85 mg;