

## Jadłospisy dla oddziałów

USK1 W SZCZECINE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-07-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb mieszany psz.-żyty 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania smakowy 80 g, sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyty 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, sałata zielona 8g 8g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2434.35 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 112.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; suma cukrów prostych: 44.74 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; Sól: 5 g; WW: 23.97 Por; Cholesterol: 444.65 mg;

<b>piątek 2024-07-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyty 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania smakowy 80 g, miód 2 szt. 50 g, sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyty 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, sałata zielona 8g 8g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2952.52 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 125.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Błonnik pokarmowy: 49.3 g; Sól: 5.6 g; WW: 31.95 Por; Cholesterol: 742.42 mg;

<b>piątek 2024-07-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji</b>		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, sałata zielona 8g 8g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2342.88 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 106.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.4 g; Węglowodany ogółem: 243.36 g; suma cukrów prostych: 48.1 g; Błonnik pokarmowy: 41.88 g; Sól: 5.76 g; WW: 20.48 Por; Cholesterol: 814.22 mg;

<b>piątek 2024-07-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 100 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, sałata zielona 8g 8g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2196.3 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; suma cukrów prostych: 57.2 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sól: 5.29 g; WW: 25.85 Por; Cholesterol: 519.5 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2705.85 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; suma cukrów prostych: 72.19 g; Błonnik pokarmowy: 46.2 g; Sól: 6.12 g; WW: 28.73 Por; Cholesterol: 570.05 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 100 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, sałata zielona 8g 8g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2196.3 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; suma cukrów prostych: 57.2 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sól: 5.29 g; WW: 25.85 Por; Cholesterol: 519.5 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
		Posiłek nocny: jabłko 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2207.6 kcal; Białko ogółem: 112.2 g; Tłuszcz: 77.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 269.96 g; suma cukrów prostych: 52.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.7 g; Sól: 5.31 g; WW: 24.68 Por; Cholesterol: 801.27 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2365.6 kcal; Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 81.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; suma cukrów prostych: 65.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.7 g; Sól: 5.41 g; WW: 25.98 Por; Cholesterol: 816.27 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, sałata zielona 8g 8g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 50 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2508.49 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 107.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 50 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; suma cukrów prostych: 28.9 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sól: 6.49 g; WW: 25.72 Por; Cholesterol: 539.15 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kawałki gotowane 100 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: papryka świeża 100 g,		Posiłek nocny: Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <u>SEL</u> ), ogórek świeży 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1824.33 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.6 g; Węglowodany ogółem: 262.34 g; suma cukrów prostych: 26.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sól: 4.52 g; WW: 23.24 Por; Cholesterol: 402.53 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, sok owocowy 200ml 200 g, śliwki 100 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2509.56 kcal; Białko ogółem: 107.9 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 346.5 g; suma cukrów prostych: 58.5 g; Błonnik pokarmowy: 42.71 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.49 Por; Cholesterol: 237.13 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2154.19 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; suma cukrów prostych: 25.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sól: 6.04 g; WW: 25.13 Por; Cholesterol: 172.79 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb razowy 120 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, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2841.42 kcal; Białko ogółem: 149.4 g; Tłuszcz: 120.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 55.33 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; suma cukrów prostych: 41.2 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sól: 7.04 g; WW: 28.81 Por; Cholesterol: 836.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2069.37 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; suma cukrów prostych: 16.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g; Sól: 4.93 g; WW: 26.88 Por; Cholesterol: 154.94 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
chleb PKU 120 g, masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drobi i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb PKU 120 g, masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> ), dżem owocowy 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: chleb PKU 30 g, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2121.2 kcal; Białko ogółem: 53.89 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.4 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Błonnik pokarmowy: 13.85 g; Sól: 3.28 g; WW: 29.95 Por; Cholesterol: 188.86 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> ), dżem owocowy 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: jabłko pieczone 150 g, skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2060.72 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sól: 3.82 g; WW: 28.01 Por; Cholesterol: 159.08 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> ), dżem owocowy 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
		Posiłek nocny: jabłko pieczone 150 g, skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2331.49 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; suma cukrów prostych: 84.7 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sól: 4.38 g; WW: 29.1 Por; Cholesterol: 213.37 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (2800kcal)		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2783.48 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 110.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 340.6 g; suma cukrów prostych: 52.06 g; Błonnik pokarmowy: 46.62 g; Sól: 6.16 g; WW: 29.89 Por; Cholesterol: 817.62 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05			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.: 2241.1 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 139.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 137.51 g; suma cukrów prostych: 4.15 g; Błonnik pokarmowy: 4.98 g; Sól: 1.61 g; WW: 13.41 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

piątek 2024-07-05			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.: 2289.62 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 139.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.76 g; Węglowodany ogółem: 148.76 g; suma cukrów prostych: 4.7 g; Błonnik pokarmowy: 5.9 g; Sól: 1.62 g; WW: 14.46 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> , _), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , _), marchewka gotowana 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,		szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), ziemniaki gotowane 250 g , pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , _), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> , _), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,		Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , _), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), pasta z wędliny drob. 100 g , pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> , _), dżem owocowy 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	
				Posiłek nocny: jabłko pieczone 150 g , skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> , _),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2523.99 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; suma cukrów prostych: 87.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Sól: 4.32 g; WW: 31.14 Por; Cholesterol: 198.17 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		
Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , _), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , _), marchewka gotowana 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), ziemniaki gotowane 250 g , pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , _), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> , _), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,		Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , _), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), pasta z wędliny drob. 100 g , pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> , _), Herbata czarna b/c 400 ml ,	
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , _),				Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , _),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2408.11 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 278.79 g; suma cukrów prostych: 19.7 g; Błonnik pokarmowy: 17.83 g; Sól: 4.19 g; WW: 26.41 Por; Cholesterol: 233.67 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , _), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , _), ogórek świeży 50 g , sałata zielona 8g 8g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , _),		szpinakowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), ziemniaki gotowane 100 g , pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , _), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> , _), sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,		chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , _), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8g , pomidor 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , _),				Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , _), Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g ( <u>SEL</u> , _), ogórek kiszony 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1665.97 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 218.35 g; suma cukrów prostych: 28.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sól: 5.47 g; WW: 19.03 Por; Cholesterol: 150.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 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, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2390.52 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 99.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 285.66 g; suma cukrów prostych: 25.9 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sól: 6.58 g; WW: 25.33 Por; Cholesterol: 761.42 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami b/ml,b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,
		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 5g 5 g, dżem owocowy 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2106.24 kcal; Białko ogółem: 104.4 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 277.67 g; suma cukrów prostych: 51.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.73 g; Sól: 4.88 g; WW: 26.34 Por; Cholesterol: 641.49 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA		
chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami b/ml,b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		Posiłek nocny: jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2199.8 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; suma cukrów prostych: 37.39 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; Sól: 5.23 g; WW: 21.49 Por; Cholesterol: 673.04 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Atopowa		
margaryna 30 g, Pulpet z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 Por, ogórek świeży 150 g, Herbata czarna z/c 250 ml, wafle ryżowe 40 g,	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/g 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 KUCHNIA MLECZNA 300 ml,		Posiłek nocny: płatki owsiane na wodzie 200 ml ( <u>GLU</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1732.63 kcal; Białko ogółem: 70.9 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 252.09 g; suma cukrów prostych: 91.61 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sól: 2.55 g; WW: 21.03 Por; Cholesterol: 187.83 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami b/ml,b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2102.25 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 98.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.6 g; Węglowodany ogółem: 211.98 g; suma cukrów prostych: 15.58 g; Błonnik pokarmowy: 8.57 g; Sól: 2.15 g; WW: 20.59 Por; Cholesterol: 823.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ziemniakami b/ml,b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet rybny b/glu 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ), warzywa po grecku 130 g ( <b>SEL</b> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <b>JAJ</b> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , miód 2 szt. 50 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2019.17 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw.łł.nas.ogółem: 15.5 g; Węglowodany ogółem: 214.35 g; suma cukrów prostych: 16.64 g; Błonnik pokarmowy: 8.57 g; Sól: 1.54 g; WW: 20.89 Por; Cholesterol: 681.49 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 50 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ziemniakami b/ml,b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet rybny b/glu 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <b>SEL</b> ), Sos cytrynowy bez glutenowy 100 ml ( <b>MLE</b> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <b>SEL</b> ), ogórek kiszony 50 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2202.37 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 111.58 g; Kw.łł.nas.ogółem: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 214.53 g; suma cukrów prostych: 15.42 g; Błonnik pokarmowy: 11.28 g; Sól: 2.5 g; WW: 20.47 Por; Cholesterol: 236.92 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 50 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ziemniakami b/ml,b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet rybny 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <b>SEL</b> ), Sos cytrynowy bez glutenowy b/ml 100 ml , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <b>SEL</b> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 5g 5 g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <b>SEL</b> ), ogórek kiszony 50 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2086.85 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw.łł.nas.ogółem: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 281.33 g; suma cukrów prostych: 36.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g; Sól: 8.44 g; WW: 24.56 Por; Cholesterol: 88.84 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , serek homogenizowany nat. 150 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 50 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ziemniakami b/ml,b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet rybny b/glu 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <b>SEL</b> ), Sos cytrynowy bez glutenowy b/ml 100 ml , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <b>SEL</b> ),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ( <b>SEL</b> ), ogórek kiszony 50 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2119.49 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 101.48 g; Kw.łł.nas.ogółem: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 231.18 g; suma cukrów prostych: 27.36 g; Błonnik pokarmowy: 14.88 g; Sól: 4.83 g; WW: 21.83 Por; Cholesterol: 125.94 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Dna moczanowa			
chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), salata zielona 8g 8g , ogórek świeży 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,		chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), salata zielona 8g 8g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		
				Posiłek nocny: jabłko 150 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2196.05 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.2 g; Węglowodany ogółem: 268.58 g; suma cukrów prostych: 37.11 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; Sól: 5.59 g; WW: 22.59 Por; Cholesterol: 519.85 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2			
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> ), 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 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 KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ),				Posiłek nocny: kakao proszek 30 g , marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml , chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1848.47 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 244.88 g; suma cukrów prostych: 49.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; Sól: 7.92 g; WW: 20.8 Por; Cholesterol: 764.94 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3			
chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , salata zielona 8g 8g , 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 sypko 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 proszek 30 g , chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1907.32 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 312.4 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sól: 6.17 g; WW: 27.83 Por; Cholesterol: 153.14 mg;

piątek 2024-07-05			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 ,		zupa 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 KUCHNIA MLECZNA 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 KUCHNIA MLECZNA 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.: 1368.56 kcal; Białko ogółem: 39.24 g; Tłuszcz: 20.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.1 g; Węglowodany ogółem: 260.05 g; suma cukrów prostych: 10.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Sól: .79 g; WW: 24.27 Por; Cholesterol: 0 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS			
chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), bułka grahamka 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka drobiowa - ots 80 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), pomidor b/skóry - ots 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , makaron drobny na mleku ots 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),		jarzynowa z ziemniakami ots 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), puree ziemniaczane ots 200 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wieprzowa duszona ots 120 g , kapusta czerwona zasmażana ots 150 g ( <u>GLU</u> ), sos meksykański ots 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml ,		chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Gulasz warzywny z ciecierzyca ots 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,		
				Posiłek nocny: budyń o smaku waniliowym z/c ots 250 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2774.82 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 121.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sól: 7.14 g; WW: 29.1 Por; Cholesterol: 291.3 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.		
chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), bułka grahamka 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka drobiowa - ots 80 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), pomidor b/skóry - ots 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , makaron drobny na mleku ots 400 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ),	jarzynowa z ziemniakami ots 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), puree ziemniaczane ots 200 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wieprzowa duszona ots 120 g , kapusta czerwona zasmażana ots 150 g ( <u>GLU</u> ), sos meksykański ots 150 ml ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml ,	chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą ots 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: budyń o smaku waniliowym b/c ots 250 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2700.01 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 121.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; suma cukrów prostych: 59.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sól: 7.14 g; WW: 27.22 Por; Cholesterol: 291.3 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Ścisła dla matek po cesarskim cięciu		
chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,	chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,	chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,			

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

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Ścisła 1 (kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1103.1 kcal; Białko ogółem: 30.89 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: .26 g; WW: 21.02 Por; Cholesterol: 0 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Ścisła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)		
grycikowa 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	grycikowa 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	grycikowa 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1365.24 kcal; Białko ogółem: 38 g; Tłuszcz: 12.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 274.1 g; suma cukrów prostych: .35 g; Błonnik pokarmowy: 10.59 g; Sól: .56 g; WW: 26.33 Por; Cholesterol: 0 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Ścisła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)		
grycikowa 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	grycikowa 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml ,	grycikowa 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1309.44 kcal; Białko ogółem: 42.09 g; Tłuszcz: 19.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 242.54 g; suma cukrów prostych: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 12.87 g; Sól: 1.09 g; WW: 23.03 Por; Cholesterol: 69.05 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Bariatryczna		
zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ),	Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Kasza kukurydzina na mleku z jabłkiem prażonym KUCHNIA MLECZNA 300 ml ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 968.39 kcal; Białko ogółem: 60.57 g; Tłuszcz: 35.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 114.24 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Błonnik pokarmowy: 5.67 g; Sól: 2.18 g; WW: 10.83 Por; Cholesterol: 155.71 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1		
kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny krojony 50 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ), pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , sos koperkowy b/ml 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), cukinia gotowana 150 g ,	Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 50 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: suchary 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), kakao proszek 30 g , bobwita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,		Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 80 g ( <b>OZI, ORZ</b> ), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2193.65 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 260.75 g; suma cukrów prostych: 26.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sól: 7.34 g; WW: 23.42 Por; Cholesterol: 440.99 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny		
wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,	ziemniaki gotowane 200 g , woda n/g 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 Por ( <b>GLU</b> ), brokuł gotowany 100 g ,	wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 100 g ,
II Śniadanie: kleik ryżowy na wodzie 300 ml ,		Posiłek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1792.79 kcal; Białko ogółem: 58.43 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 237.49 g; suma cukrów prostych: 20.53 g; Błonnik pokarmowy: 14.58 g; Sól: 1.44 g; WW: 22.55 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>MLE</b> ), woda n/g 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 KUCHNIA MLECZNA 300 ml ,		Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1593.65 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 252.6 g; suma cukrów prostych: 99.74 g; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; Sól: 3.57 g; WW: 20.7 Por; Cholesterol: 211.43 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny		
	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <b>SEL</b> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1212.94 kcal; Białko ogółem: 52.63 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.63 g; Węglowodany ogółem: 108.41 g; suma cukrów prostych: 9.92 g; Błonnik pokarmowy: 11.88 g; Sól: 1.45 g; WW: 9.77 Por; Cholesterol: 112.43 mg;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
ryż na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), serek do smarowania 80 g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet rybny 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), warzywa po grecku 130 g ( <b>SEL</b> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb pszenny krojony 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <b>JAJ</b> ), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2181.2 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; suma cukrów prostych: 43.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.7 g; Sól: 5.11 g; WW: 23.53 Por; Cholesterol: 786.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży mnogiej		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb razowy 120 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, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2362.88 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 106.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.4 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; suma cukrów prostych: 48.1 g; Błonnik pokarmowy: 41.88 g; Sól: 5.76 g; WW: 20.5 Por; Cholesterol: 814.22 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), surówka wielowarzywna 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
		Posiłek nocny: jabłko 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2196.05 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.2 g; Węglowodany ogółem: 268.58 g; suma cukrów prostych: 37.11 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; Sól: 5.59 g; WW: 22.59 Por; Cholesterol: 519.85 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, Herbata czarna z/c 400 ml, hummus 115 g ( <u>SEZ</u> ), pomidor 100 g,	kompot z porzeczek czarnych 250 ml, gulasz z tofu 250 g ( <u>SOJ</u> ), Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), szpinakowa z ziemniakami b/ml,b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ),	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, Herbata czarna z/c 400 ml, sałatka z kaszą (vegan) 250 g ( <u>GLU</u> ),			
		Posiłek nocny: sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2141.47 kcal; Białko ogółem: 50.5 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.28 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.08 Por; Cholesterol: 18.95 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet rybny 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30 g, pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2344.63 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 79.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; suma cukrów prostych: 67.4 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sól: 5.39 g; WW: 26.44 Por; Cholesterol: 538.5 mg;

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: hematologiczna cukrzycowa		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30 g, pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2647.49 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 112.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.54 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; suma cukrów prostych: 60.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; Sól: 8.21 g; WW: 25.95 Por; Cholesterol: 611.95 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-07-05		Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna	
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet z ryby smażony 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), warzywa po grecku 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,	
II Śniadanie: serek homogezyzowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2705.85 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; suma cukrów prostych: 72.19 g; Błonnik pokarmowy: 46.2 g; Sól: 6.12 g; WW: 28.73 Por; Cholesterol: 570.05 mg;