

## Jadłospisy dla oddziałów

USK1 W SZCZECINIE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
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> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g , ogórek świeży 100g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200g , kotlet mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30g , pomidor 100g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 81.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; suma cukrów prostych: 31.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; Sól: 6.4 g; WW: 26.08 Por; Cholesterol: 772.92 mg;

<b>niedziela 2024-07-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>		
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> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g , ogórek świeży 100g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200g , kotlet mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30g , pomidor 100g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2515.16 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; suma cukrów prostych: 46.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sól: 6.68 g; WW: 29.17 Por; Cholesterol: 792.92 mg;

<b>niedziela 2024-07-21</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> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g , ogórek świeży 100g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200g , kotlet mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), buraczki duszone 130 g ( <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. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30g , pomidor 100g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150g ,		<b>Posiłek nocny:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2180.3 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; suma cukrów prostych: 41.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; Sól: 6.11 g; WW: 23.91 Por; Cholesterol: 774.32 mg;

<b>niedziela 2024-07-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>		
chleb pszenny krojony 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g , ogórek świeży 100g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200g , kotlet mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb pszenny krojony 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30g , pomidor 100g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> galaretko o smaku truskawkowym 200g ,		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogezyzowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2317.57 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; suma cukrów prostych: 42.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; Sól: 6.03 g; WW: 26.94 Por; Cholesterol: 787.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21			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> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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> ), pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30g, marchewka gotowana 100g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 25 g,		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2750.42 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 95.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; suma cukrów prostych: 52.99 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.63 Por; Cholesterol: 816.12 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca		
chleb pszenny krojony 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 100g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30g, pomidor 100g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: galaretko o smaku truskawkowym 200 g,		Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2265.97 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g; suma cukrów prostych: 41.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sól: 5.8 g; WW: 25.9 Por; Cholesterol: 787.92 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2362.29 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 80.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; suma cukrów prostych: 39.88 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 5.14 g; WW: 28.52 Por; Cholesterol: 799.2 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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> ), pasta z jaj z kop. - dieta 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30g, pomidor 100g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: galaretko o smaku truskawkowym 200 g,		Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2436.75 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; suma cukrów prostych: 52.36 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 4.9 g; WW: 31.38 Por; Cholesterol: 535.62 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 100g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kalfior gotowany 130 g, 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> ), pasta z białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), pomidor 100g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40g,	Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 50g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2444.03 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 49.4 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; suma cukrów prostych: 30.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g; Sól: 6.55 g; WW: 26.21 Por; Cholesterol: 1010.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21			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> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kalafior gotowany 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: rzodkiewka 40g 40 g,		Posiłek nocny: papryka świeża 50 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1797.15 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 243.55 g; suma cukrów prostych: 24.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sól: 5.09 g; WW: 21.37 Por; Cholesterol: 870.86 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kalafior gotowany 130 g, 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> ), pasta z białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Brzoskwinia 150 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 50 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2665.7 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 107.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; suma cukrów prostych: 61.1 g; Błonnik pokarmowy: 42.7 g; Sól: 7.1 g; WW: 29.52 Por; Cholesterol: 1031.79 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kalafior gotowany 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: 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> ), papryka świeża 50 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g; suma cukrów prostych: 28.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Sól: 5.91 g; WW: 24 Por; Cholesterol: 951.66 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kalafior gotowany 130 g, 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> ), pasta z białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Podwieczorek: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			
		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 50 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2535.27 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; suma cukrów prostych: 41.2 g; Błonnik pokarmowy: 36.6 g; Sól: 6.19 g; WW: 27 Por; Cholesterol: 1004.74 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g, włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU, MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), pasta z białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2138.47 kcal; Białko ogółem: 103.2 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; suma cukrów prostych: 30.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; Sól: 5.69 g; WW: 28.79 Por; Cholesterol: 823.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), chilli con carne z tofu 300 g ( <u>SOJ</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), majonez 20 g ( <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta jarzynowa 50 g ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2282.69 kcal; Białko ogółem: 49.77 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 315.53 g; suma cukrów prostych: 35.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Sól: 1.17 g; WW: 29.71 Por; Cholesterol: 403.41 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU, MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), pasta z białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
II Śniadanie: galaretką o smaku truskawkowym 200 g , herbatniki 30 g ( <u>GLU, SOJ</u> ),		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2216.2 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 54.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; suma cukrów prostych: 49.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.9 g; Sól: 5.29 g; WW: 30.84 Por; Cholesterol: 836.01 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
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> ), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU, MLE</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> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2410.47 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; suma cukrów prostych: 39.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Sól: 5.46 g; WW: 28.86 Por; Cholesterol: 800 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet mielony 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU, MLE</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> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,		Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2640.3 kcal; Białko ogółem: 128.1 g; Tłuszcz: 88.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; suma cukrów prostych: 65.5 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; Sól: 6.79 g; WW: 31.57 Por; Cholesterol: 807.92 mg;

niedziela 2024-07-21			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.: 2291.1 kcal; Białko ogółem: 131.07 g; Tłuszcz: 140.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 145.01 g; suma cukrów prostych: 4.15 g; Błonnik pokarmowy: 4.98 g; Sól: 1.61 g; WW: 14.16 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21			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.: 2289.62 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 139.5 g; Kw.łt.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;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU, SEL</u> ), pasta z mięsa drob i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU, MLE</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 białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	
			Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2747.31 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kw.łt.nas.ogółem: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Sól: 5.79 g; WW: 31.97 Por; Cholesterol: 1005.29 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), pasta z mięsa drob i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), buraczki duszone 130 g ( <u>GLU, MLE</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 białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	
II Śniadanie: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),			Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2778.43 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 113.26 g; Kw.łt.nas.ogółem: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; suma cukrów prostych: 33.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; Sól: 5.53 g; WW: 30.54 Por; Cholesterol: 1028.79 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		szpinakowa z ryżem - dieta 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kalafior gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,		chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z białek jaj z kop. 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,			Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1650.95 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw.łt.nas.ogółem: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 211.95 g; suma cukrów prostych: 31.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sól: 4.25 g; WW: 18.56 Por; Cholesterol: 573.4 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kalafior gotowany 130 g , 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> ), pasta z białek jaj z kop. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	
			Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 50 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2084.37 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw.łt.nas.ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 268.42 g; suma cukrów prostych: 25.9 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Sól: 5.73 g; WW: 23.52 Por; Cholesterol: 929.24 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21		Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml, buraczki duszone b/ml, b/glut 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> galaretką o smaku truskawkowym 200 g, chrupki kukurydziane 20 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2028.02 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw.łt.nas.ogółem: 7.84 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; suma cukrów prostych: 37.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Sól: 8.07 g; WW: 26.91 Por; Cholesterol: 658.47 mg;

niedziela 2024-07-21		Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA
chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, kotlet mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), buraczki duszone b/ml, b/glut 130 g, 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> ), margaryna 15 g, pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, papryka świeża 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2020.73 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw.łt.nas.ogółem: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; suma cukrów prostych: 26.63 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g; Sól: 9.01 g; WW: 25.19 Por; Cholesterol: 618.94 mg;

niedziela 2024-07-21		Jadłospis dla diety: Atopowa
margaryna 30 g, filet z indyka gotowany 100 g, marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 250 ml, wafle ryżowe 50 g,	kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g, kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez slera) 200 g ( <u>GLU</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g,	wafle ryżowe 50 g, margaryna 30 g, Pulpet z indyka (bez jaj) 100 g, brokuł gotowany 100 g, Herbata czarna z/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 300 g,		<b>Posiłek nocny:</b> kasza jaglana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek b/c 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2115.89 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw.łt.nas.ogółem: 4.21 g; Węglowodany ogółem: 271.4 g; suma cukrów prostych: 64.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; Sól: 1.63 g; WW: 23.18 Por; Cholesterol: 148.47 mg;

niedziela 2024-07-21		Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN
chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, filet drobiowy gotowany 90 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml, buraczki duszone b/ml, b/glut 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2028.65 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 97.6 g; Kw.łt.nas.ogółem: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 189.2 g; suma cukrów prostych: 32.17 g; Błonnik pokarmowy: 11.24 g; Sól: 6.12 g; WW: 17.94 Por; Cholesterol: 742.65 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlna 50 g , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g , filet drobiowy gotowany 90 g ( <u>SEL</u> , <u>może</u> <u>zawierać: GOR</u> ), sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml , buraczki duszone b/ml, b/glut 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , .pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlna 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 50 g , margaryna 10 g , papryka świeża 50 g , sok owocowy 200ml 200 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2061.16 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.77 g; Węglowodany ogółem: 225.67 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Błonnik pokarmowy: 12.97 g; Sól: 4.89 g; WW: 21.44 Por; Cholesterol: 607.87 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g ( <u>SEL</u> , <u>może</u> <u>zawierać: GOR</u> ), sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml , buraczki duszone b/ml, b/glut 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlna 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2116.65 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 108.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 180.4 g; suma cukrów prostych: 22.27 g; Błonnik pokarmowy: 11.24 g; Sól: 6.2 g; WW: 17.14 Por; Cholesterol: 783.15 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlna 50 g , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g , kotlet mielony 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), buraczki duszone b/ml, b/glut 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , .pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlna 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , rzodkiewka 40g 40 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , papryka świeża 50 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2034.09 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 277.7 g; suma cukrów prostych: 30.2 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; Sól: 9.35 g; WW: 24 Por; Cholesterol: 620.84 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlna 50 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g , filet drobiowy gotowany 90 g ( <u>SEL</u> , <u>może</u> <u>zawierać: GOR</u> ), sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml , buraczki duszone b/ml, b/glut 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , .pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> ), wędlna 30g 30 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
<b>II Śniadanie:</b> chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 15 g , rzodkiewka 40g 40 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 50 g , margaryna 10 g , papryka świeża 50 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2163.44 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 108.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.74 g; Węglowodany ogółem: 215.88 g; suma cukrów prostych: 20.8 g; Błonnik pokarmowy: 12.88 g; Sól: 4.88 g; WW: 20.52 Por; Cholesterol: 607.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2			
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/ 1 szt ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,		zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,		chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g , cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,		
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,					Posiłek nocny: kakao proszek 30 g , zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2136.55 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 51.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 267.49 g; suma cukrów prostych: 39.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 4.38 g; WW: 23.64 Por; Cholesterol: 208.2 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3			
kasza manna na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,		pomidorowa z makaronem drobnym- dieta b/ml 300 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,		chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 8g 8g , Herbata czarna b/c 250 ml ,		
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), dynia gotowana 100 g , sałata zielona 8g 8g ,					Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , kakao proszek 30 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2059.67 kcal; Białko ogółem: 94.7 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27 g; Węglowodany ogółem: 278.08 g; suma cukrów prostych: 51.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Sól: 5.03 g; WW: 24.84 Por; Cholesterol: 747.05 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Biegunkowa			
Herbata czarna b/c 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, 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, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,		
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,					Posiłek nocny: marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, 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;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS			
ryż na mleku ots 400 g ( <u>MLE</u> ), Naleśniki z serem ots 240 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), jabłko pieczone ots 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,		zupa z brukselki z ziemniakami ots 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), puree ziemniaczane ots 200 g ( <u>MLE</u> ), Pulpet drobiowy ots 120 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), Sos ziołowy ots 150 ml ( <u>GLU, SEL</u> ), marchew duszona ots 150 g ( <u>GLU</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,		chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania OTS 80 g ( <u>MLE</u> ), sałatka z selera i wędliny ots 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,		
					Posiłek nocny: Kasza manna na mleku z jabłkiem prażonym ots 400 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2688.3 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 98.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; suma cukrów prostych: 110.29 g; Błonnik pokarmowy: 42.9 g; Sól: 4.61 g; WW: 30.49 Por; Cholesterol: 556.83 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.		
ryż na mleku ots 400 g ( <u>MLE</u> ), bułka grahamka 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser żółty plastry - 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone ots 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	zupa z brukselki z ziemniakami ots 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), puree ziemniaczane ots 200 g ( <u>MLE</u> ), Pulpet drobiowy ots 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy ots 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), marchew duszona ots 150 g ( <u>GLU</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania OTS 80 g ( <u>MLE</u> ), sałatka z selera i wędliny ots 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,			
			Posiłek nocny: chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca ots 100 g ( <u>SEL</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2894.09 kcal; Białko ogółem: 146 g; Tłuszcz: 137.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 60.72 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; suma cukrów prostych: 59.07 g; Błonnik pokarmowy: 46.96 g; Sól: 8.58 g; WW: 23.55 Por; Cholesterol: 674.94 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Ściśła 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;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Ściśła 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: 30.89 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;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Ściśła 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.: 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;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Ściśła 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.: 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;

niedziela 2024-07-21			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 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

niedziela 2024-07-21			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.: 2191.39 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 260.16 g; suma cukrów prostych: 26.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.5 g; Sól: 7.32 g; WW: 23.38 Por; Cholesterol: 440.99 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny		
margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 40 g ,		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 g ( <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;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <b>JAJ</b> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz-żył. 100 g ( <b>GLU</b> ),		kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez slera) 200 g ( <b>GLU</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , woda n/g 0,5L 1 szt ,		chleb mieszany psz-żył. 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ), filet z indyka gotowany 100 g , brokuł gotowany 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,	
II Śniadanie: gruszka 300 g ,				Posiłek nocny: Mus z jabłek z/c 150 g , kasza manna na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1999.62 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; Błonnik pokarmowy: 50.97 g; Sól: 4.54 g; WW: 23.83 Por; Cholesterol: 710.25 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny		
		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet mielony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), kotlet mielony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), buraczki duszone 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 873.52 kcal; Białko ogółem: 46.25 g; Tłuszcz: 20.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 128.83 g; suma cukrów prostych: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 8.69 g; Sól: 1.51 g; WW: 12.06 Por; Cholesterol: 146.48 mg;

niedziela 2024-07-21			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> ), wędlina 50 g , sałata zielona 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), buraczki duszone 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,		chleb pszenny krojony 120 g ( <b>GLU</b> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	
II Śniadanie: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),				Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2520.29 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 85.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; suma cukrów prostych: 52.78 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 5.24 g; WW: 29.82 Por; Cholesterol: 814.2 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 g (GLU,_) , chleb razowy 50 g (GLU,_) , masło 82% tł. 16.67 g (MLE,_) , ser żółty 50 g (MLE,_) , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE,_) ,	szpinakowa z ryżem - dieta jarska 400 ml (GLU, MLE, SEL,_) , ziemniaki gotowane 200 g , chilli con carne z tofu 300 g (SOJ,_) , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g (GLU,_) , chleb razowy 50 g (GLU,_) , masło 82% tł. 16.67 g (MLE,_) , pasta z jaj z kop. - dieta 100 g (JAJ, MLE,_) , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
			Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g (MLE,_) ,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2202.67 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Błonnik pokarmowy: 42.19 g; Sól: 5.88 g; WW: 26.59 Por; Cholesterol: 689.93 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA		
chleb razowy 120 g (GLU,_) , margaryna 15 g , Herbata czarna z/c 400 ml , pasztet sojowy 113 g (SOJ,_) , papryka świeża 70 g , sałata zielona 8g 8 g ,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g (SEL,_) , chilli con carne z tofu 300 g (SOJ,_) , ryż 200 g , .kompot z porzeczki czarnych 250 ml ,	chleb razowy 120 g (GLU,_) , margaryna 15 g , Herbata czarna z/c 400 ml , .pasta z soczewicy 80 g (SEL,_) , ogórek kiszony 100 g ,			
			Posiłek nocny: gruszka 150 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2110.15 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.9 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; suma cukrów prostych: 56.24 g; Błonnik pokarmowy: 44.34 g; Sól: 5.2 g; WW: 28.95 Por; Cholesterol: 2.4 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna		
ryż na mleku 300 g (MLE,_) , chleb pszenny krojony 120 g (GLU,_) , masło 82% tł. 16.67 g (MLE,_) , wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g (SEL,_) , kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE,_) ,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL,_) , ziemniaki gotowane 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g (GLU, JAJ,_) , buraczki duszone 130 g (GLU, MLE,_) , sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE,_) , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb pszenny krojony 120 g (GLU,_) , masło 82% tł. 16.67 g (MLE,_) , pasta z jaj z kop. - dieta 100 g (JAJ, MLE,_) , wędlina 30g 30 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g (GLU,_) , masło 82% tł. 10 g (MLE,_) , dżem owocowy 25 g ,		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g (MLE,_) ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2691.4 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; suma cukrów prostych: 50.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.6 g; Sól: 5.94 g; WW: 32.58 Por; Cholesterol: 824 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: hematologiczna cukrzycowa		
ryż na mleku 300 g (MLE,_) , chleb razowy 120 g (GLU,_) , masło 82% tł. 16.67 g (MLE,_) , ser żółty 50 g (MLE,_) , ogórek kiszony 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE,_) ,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL,_) , ziemniaki gotowane 200 g , kotlet mielony 90 g (GLU, JAJ,_) , buraczki duszone 130 g (GLU, MLE,_) , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 120 g (GLU,_) , masło 82% tł. 16.67 g (MLE,_) , pasta z jaj 100 g (JAJ,_) , wędlina 30g 30 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g (GLU,_) , masło 82% tł. 10 g (MLE,_) , pasta jarzynowa 50 g (SEL,_) ,	Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g (MLE,_) ,	Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g (MLE,_) ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2742.05 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz: 108.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; suma cukrów prostych: 48.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sól: 9.01 g; WW: 29.03 Por; Cholesterol: 873.02 mg;

niedziela 2024-07-21			Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna		
ryż na mleku 300 g (MLE,_) , chleb mieszany psz.-żyt. 70 g (GLU,_) , chleb razowy 50 g (GLU,_) , masło 82% tł. 16.67 g (MLE,_) , ser żółty 50 g (MLE,_) , ogórek kiszony 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE,_) ,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL,_) , ziemniaki gotowane 200 g , kotlet mielony 90 g (GLU, JAJ,_) , buraczki duszone 130 g (GLU, MLE,_) , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g (GLU,_) , chleb razowy 50 g (GLU,_) , masło 82% tł. 16.67 g (MLE,_) , pasta z jaj 100 g (JAJ,_) , wędlina 30g 30 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g (GLU,_) , masło 82% tł. 10 g (MLE,_) , dżem owocowy 25 g ,		Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g (MLE,_) ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2750.42 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 95.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; suma cukrów prostych: 52.99 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.63 Por; Cholesterol: 816.12 mg;