

## Jadłospisy dla oddziałów

USK 1 w Szczecinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), musztarda 20 g, ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	zupa z fasolki szparag. -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ),	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> banan 200 g, herbatniki 50 g ( <u>GLU, SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2230.4 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 295.4 g; suma cukrów prostych: 82.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Sól: 8.81 g; WW: 26.12 Por; Cholesterol: 353.78 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), musztarda 20 g, ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), zupa z fasolki szparag. -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 250 g, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ),	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, rzodkiewka 40g 40 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> banan 200 g, kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml, herbatniki 50 g ( <u>GLU, SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2503.3 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; suma cukrów prostych: 97.82 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; Sól: 9.12 g; WW: 30.28 Por; Cholesterol: 373.78 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-06</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> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	zupa ziemniaczana -dieta 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, surówka z rzodkwi 130 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> ), rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1940.34 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; suma cukrów prostych: 39.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sól: 6.85 g; WW: 20.78 Por; Cholesterol: 276.22 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	zupa z fasolki szparag. -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml,	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g,
<b>II Śniadanie:</b> sok owocowy 200ml 200 g,		<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2357.6 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; suma cukrów prostych: 82.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sól: 6.26 g; WW: 32.15 Por; Cholesterol: 281.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), musztarda 20 g, ogórek kiszony 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, cukinia gotowana 130 g,		chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,				Posiłek nocny: jabłko pieczone 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2510.18 kcal; Białko ogółem: 104.7 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; suma cukrów prostych: 86.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.26 g; Sól: 12.53 g; WW: 30.89 Por; Cholesterol: 350.7 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ),		zupa z fasolki szparag. -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,		bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g,	
II Śniadanie: jogurt owoce leśne/jagoda 150 g ( <u>MLE</u> ),				Posiłek nocny: gruszka 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2299.11 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 324.78 g; suma cukrów prostych: 71.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Sól: 3.72 g; WW: 30.51 Por; Cholesterol: 240.15 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), cukinia gotowana 130 g,		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> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	
				Posiłek nocny: banan 200 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2355.46 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sól: 9.83 g; WW: 28.35 Por; Cholesterol: 346.24 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ),		zupa ziemniaczana - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos koperkowy 50 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia gotowana 130 g,		chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g,	
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,				Posiłek nocny: banan 200 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1615.88 kcal; Białko ogółem: 65.13 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.5 g; Węglowodany ogółem: 190.22 g; suma cukrów prostych: 76.67 g; Błonnik pokarmowy: 16.96 g; Sól: 7.19 g; WW: 17.52 Por; Cholesterol: 289.67 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ),		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia gotowana 130 g,		chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g,	
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,				Posiłek nocny: banan 200 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1904.32 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 224.77 g; suma cukrów prostych: 78.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g; Sól: 8.2 g; WW: 20.79 Por; Cholesterol: 326.24 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia gotowana 130 g,	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> ), Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g,
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: banan 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2444.02 kcal; Białko ogółem: 97.6 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; suma cukrów prostych: 91.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; Sól: 9.84 g; WW: 30.44 Por; Cholesterol: 346.24 mg;

poniedziałek 2025-01-06		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. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8g, 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 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2395.52 kcal; Białko ogółem: 129.1 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 289.47 g; suma cukrów prostych: 41.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.32 g; Sól: 8.03 g; WW: 25.3 Por; Cholesterol: 315.88 mg;

poniedziałek 2025-01-06		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> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: sałata zielona 8g 8g,		Posiłek nocny: pomidor 100 g, sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1958.4 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 69.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 260.57 g; suma cukrów prostych: 30.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; Sól: 7.31 g; WW: 22.57 Por; Cholesterol: 235.68 mg;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g,	chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g,
II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, gruszka 150 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2192.09 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 90.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 264.04 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Sól: 6.55 g; WW: 23.07 Por; Cholesterol: 292.96 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06			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> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g,			
II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, gruszka 150 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2469.29 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.8 g; Węglowodany ogółem: 325 g; suma cukrów prostych: 62.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.62 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.23 Por; Cholesterol: 294.16 mg;

poniedziałek 2025-01-06			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> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	zupa z fasolki szparag. - 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 koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2136.06 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 77.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.6 g; Węglowodany ogółem: 273.5 g; suma cukrów prostych: 31.82 g; Błonnik pokarmowy: 40 g; Sól: 7.68 g; WW: 23.59 Por; Cholesterol: 248.38 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2667.94 kcal; Białko ogółem: 142.12 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; suma cukrów prostych: 50.75 g; Błonnik pokarmowy: 40 g; Sól: 9.86 g; WW: 27.72 Por; Cholesterol: 331.46 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, cukinia gotowana 130 g,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1963.53 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 276.78 g; suma cukrów prostych: 29 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sól: 11.21 g; WW: 25.46 Por; Cholesterol: 163.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), cukinia gotowana 130 g ,	chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , marchewka gotowana 100 g ,
II Śniadanie: chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2063.84 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; suma cukrów prostych: 27.93 g; Błonnik pokarmowy: 15.48 g; Sól: 10.76 g; WW: 25.17 Por; Cholesterol: 231.95 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana - 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, SEL, może zawierać: GOR</u> ), cukinia gotowana 130 g , 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> ), skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml , chrupki kukurydziane 50 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2343.2 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; suma cukrów prostych: 67.7 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sól: 8.43 g; WW: 36.1 Por; Cholesterol: 175.7 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), cukinia gotowana 130 g , 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> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,
		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2514.34 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; suma cukrów prostych: 68.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.12 g; Sól: 9.03 g; WW: 33.57 Por; Cholesterol: 296.28 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), musztarda 20 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ),	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40g 40 g , sałata zielona 8g 8 g ,
		Posiłek nocny: banan 200 g , herbatniki 50 g ( <u>GLU, SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2460.5 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; suma cukrów prostych: 94.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Sól: 9.09 g; WW: 29.53 Por; Cholesterol: 373.78 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
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.: 2290.13 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 140.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 144.75 g; suma cukrów prostych: 4.01 g; Błonnik pokarmowy: 4.87 g; Sól: 1.6 g; WW: 14.14 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		
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.: 2288.65 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 139.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.76 g; Węglowodany ogółem: 148.5 g; suma cukrów prostych: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 5.79 g; Sól: 1.61 g; WW: 14.44 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , cukinia gotowana 130 g ,	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> ), Herbata czarna z/c 400 ml , miód 25 g ,
		Posiłek nocny: banan 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2574.43 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 90.7 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; suma cukrów prostych: 78.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Sól: 9.02 g; WW: 32.64 Por; Cholesterol: 296.28 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
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> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , cukinia gotowana 130 g ,	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> ), Herbata czarna b/c 400 ml , Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 100 g ,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2403.85 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; suma cukrów prostych: 32.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.3 g; Sól: 11.05 g; WW: 27.83 Por; Cholesterol: 264.28 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ),	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g ,		Posiłek nocny: gruszka 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1808.4 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 58.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26 g; Węglowodany ogółem: 257.43 g; suma cukrów prostych: 54.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; Sól: 6.75 g; WW: 22.48 Por; Cholesterol: 235.68 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g , musztarda 20 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa z fasolki szparag. - 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 koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , surówka z rzodkwi 130 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> ), rzodkiewka 40g 40 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.2 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; suma cukrów prostych: 41.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 9.67 g; WW: 24.82 Por; Cholesterol: 346.68 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06      Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , cukinia gotowana 130 g , ziemniaki gotowane 200 g ,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2006.27 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; suma cukrów prostych: 45.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sól: 10.42 g; WW: 28.21 Por; Cholesterol: 102.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06      Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA		
chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g , salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , cukinia gotowana 130 g , ziemniaki gotowane 200 g ,	chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , salátka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2032.7 kcal; Białko ogółem: 95.1 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; suma cukrów prostych: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; Sól: 10.31 g; WW: 26.01 Por; Cholesterol: 104.42 mg;

poniedziałek 2025-01-06      Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKO JAJA		
chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g , salata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), musztarda 20 g , chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ),	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/jaj 90 g ( <u>GLU</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ),	chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40g 40 g , salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> sok owocowy 200ml 200 g ,		
		<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2120.5 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.4 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; suma cukrów prostych: 62.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; Sól: 8.66 g; WW: 25.38 Por; Cholesterol: 282.78 mg;

poniedziałek 2025-01-06      Jadłospis dla diety: Atopowa		
margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 40 g ,	krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atopowa 240 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 150 g , woda n/g 0,5L 1 szt ,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw - d. atopowa 400 g , Herbata czarna z/c 250 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> kisiel z jabłek z/c 200 ml ,		
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus z jabłek z/c 150 g , ryż na wodzie 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1769.85 kcal; Białko ogółem: 60.25 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 258 g; suma cukrów prostych: 73.47 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g; Sól: 1.97 g; WW: 22.24 Por; Cholesterol: 138.52 mg;

poniedziałek 2025-01-06      Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g , salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ),	chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 100g 100 g , miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), salátka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2197.09 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 98.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 242.43 g; suma cukrów prostych: 19.54 g; Błonnik pokarmowy: 15.2 g; Sól: 3.13 g; WW: 22.9 Por; Cholesterol: 212.48 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml , zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), cukinia gotowana 130 g ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,			
		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 10 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2054.33 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 239.94 g; suma cukrów prostych: 16.75 g; Błonnik pokarmowy: 13.74 g; Sól: 6.93 g; WW: 22.74 Por; Cholesterol: 102.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06			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> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml , ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), cukinia gotowana 130 g ,	chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40g 40 g , sałata zielona 8g 8 g ,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2162.83 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 112.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 203.13 g; suma cukrów prostych: 17.6 g; Błonnik pokarmowy: 14.12 g; Sól: 7.04 g; WW: 19.01 Por; Cholesterol: 253.5 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , cukinia gotowana 130 g , ziemniaki gotowane 200 g ,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40g 40 g , sałata zielona 8g 8 g ,			
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 5g 5 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1929.38 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 269.08 g; suma cukrów prostych: 35.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.19 g; Sól: 13 g; WW: 23.05 Por; Cholesterol: 105.62 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ),	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Zrazik drobiowy z udźca gotowany b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), cukinia gotowana 130 g ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40g 40 g , sałata zielona 8g 8 g ,			
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1968.35 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 216.5 g; suma cukrów prostych: 26.97 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; Sól: 9.24 g; WW: 19.97 Por; Cholesterol: 102.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Dna moczaniowa		
chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z brokułu 100 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa z fasolki szparag. - dieta jarska 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), Kotlety ziemniaczane 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos pieczarkowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g ,	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g ,			
		Posiłek nocny: gruszka 150 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2376.12 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; suma cukrów prostych: 48.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.9 Por; Cholesterol: 189.42 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa		
chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 50 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), cukinia gotowana 130 g ,	chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , marchewka gotowana 100 g ,
II Śniadanie: chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2063.84 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; suma cukrów prostych: 27.93 g; Błonnik pokarmowy: 15.48 g; Sól: 10.76 g; WW: 25.17 Por; Cholesterol: 231.95 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2		
masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. b/ml -dieta 100 g ( <u>JAJ</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ),	marchewkowa z ziemniakami - dieta b/ml 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Mięso drobiowe gotowane 100 g , sos pietruszkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 50 g ( <u>SEL</u> ), kakao proszek 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2178.8 kcal; Białko ogółem: 91.4 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 219.38 g; suma cukrów prostych: 31.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sól: 4.75 g; WW: 19.88 Por; Cholesterol: 737.43 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	krupnik z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny gotowany 200 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml ( <u>GLU, SEL</u> ), cukinia gotowana 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g ,		Posiłek nocny: kakao proszek 30 g , jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2207.35 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 287.2 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sól: 8.4 g; WW: 25.8 Por; Cholesterol: 719.56 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
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.: 1366.07 kcal; Białko ogółem: 39.16 g; Tłuszcz: 20.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.1 g; Węglowodany ogółem: 259.4 g; suma cukrów prostych: 10.04 g; Błonnik pokarmowy: 17.88 g; Sól: .77 g; WW: 24.23 Por; Cholesterol: 0 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS		
chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g o/s 1 szt ( <u>MLE</u> ), omlet na słoniu o/s 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), pomidor b/skóry o/s 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, jajka gotowane 2szt. - o/s 100 g ( <u>JAJ</u> ), zacierka na mleku o/s 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	grysikowa z ziemniakami - dieta o/s 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ryba pieczona o/s 120 g ( <u>RYB</u> ), pieczone ziemniaki o/s 200 g, warzywa po grecku o/s 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml,	chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g o/s 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser żółty plastry - 100g o/s 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z jabłek z/c o/s 150 g, miód 2 szt. - o/s 50 g, Herbata czarna b/c 250 ml,			
		Posiłek nocny: rogal o/s 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło sztukowe 15g o/s 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem szt o/s 25 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3487.4 kcal; Białko ogółem: 141.47 g; Tłuszcz: 166.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 66.99 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; suma cukrów prostych: 91.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; Sól: 9.06 g; WW: 33.02 Por; Cholesterol: 1396.61 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,	zupa ziemniaczana - 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 koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia gotowana 130 g, 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> ), skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml, chrupki kukurydziane 50 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2442.98 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sól: 8.43 g; WW: 36.12 Por; Cholesterol: 208.78 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.		
chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), omlet na słoniu o/s 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), pomidor b/skóry - o/s 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, jajka gotowane 2szt. - o/s 100 g ( <u>JAJ</u> ), zacierka na mleku o/s 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	grysikowa z ziemniakami - dieta o/s 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ryba pieczona o/s 120 g ( <u>RYB</u> ), pieczone ziemniaki o/s 200 g, warzywa po grecku o/s 150 g ( <u>SEL</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> ), ser żółty plastry - 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z jabłek b/c o/s 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,			
		Posiłek nocny: chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), brokuł gotowany o/s 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3170.66 kcal; Białko ogółem: 139.22 g; Tłuszcz: 176.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 66.31 g; Węglowodany ogółem: 265.81 g; suma cukrów prostych: 67.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.52 g; Sól: 8.4 g; WW: 22.81 Por; Cholesterol: 1388.61 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Ścisła dla matek po cesarskim cięciu		
chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,	chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,	chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 838.8 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 28.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 99.45 g; suma cukrów prostych: 1.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.86 g; Sól: 2.04 g; WW: 9.54 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Ścisła 1 (kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1103.1 kcal; Białko ogółem: 30.89 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;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Ścisła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Ścista 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ),	grysikowa 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 ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1308.27 kcal; Białko ogółem: 42.05 g; Tłuszcz: 19.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 242.23 g; suma cukrów prostych: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 12.74 g; Sól: 1.08 g; WW: 23.01 Por; Cholesterol: 69.05 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: KML płynna chir.		
mleko 200 ml ( <u>MLE, _</u> ), masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE, _</u> ), mleko w proszku 25 g ( <u>MLE, _</u> ), serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE, _</u> ),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ), śmietanka 18% 80 ml ( <u>MLE, _</u> ), masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE, _</u> ),	mleko 200 ml ( <u>MLE, _</u> ), mleko w proszku 25 g ( <u>MLE, _</u> ), masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE, _</u> ), serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE, _</u> ),			
II Śniadanie: budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g ( <u>MLE, _</u> ),		Posiłek nocny: kisiel o smaku truskawkowym z/c - ots 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1734.77 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 111.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 126.16 g; suma cukrów prostych: 83.64 g; Błonnik pokarmowy: 1.4 g; Sól: 1.21 g; WW: 12.66 Por; Cholesterol: 355.72 mg;

poniedziałek 2025-01-06			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 kukurydziana na mleku z jabłkiem prażonym KUCHNIA MLECZNA 300 ml ( <u>MLE, _</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 968.06 kcal; Białko ogółem: 60.55 g; Tłuszcz: 35.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 114.15 g; suma cukrów prostych: 50.61 g; Błonnik pokarmowy: 5.64 g; Sól: 2.18 g; WW: 10.83 Por; Cholesterol: 155.71 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1		
kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE, _</u> ), chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,	grysikowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> ), sos koperkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU, _</u> ), marchewka gotowana 150 g ,	Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE, _</u> ), jabłko pieczone 150 g , wędlina 50 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), kakao proszek 30 g ,		Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , bobwita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2215.95 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.4 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; suma cukrów prostych: 44.2 g; Błonnik pokarmowy: 36.73 g; Sól: 3.78 g; WW: 24.16 Por; Cholesterol: 208.59 mg;

poniedziałek 2025-01-06			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 ( <u>GLU, _</u> ), 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.: 1605.84 kcal; Białko ogółem: 58.3 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 236.96 g; suma cukrów prostych: 20.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.54 g; Sól: 1.52 g; WW: 22.47 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna z/c 250 ml, chleb mieszany psz-żyt. 90 g ( <u>GLU</u> ),	krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atapowa 240 g, brokuł gotowany 150 g, Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt,	chleb mieszany psz-żyt. 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 250 ml,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: banan 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1867.94 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 265.02 g; suma cukrów prostych: 98.29 g; Błonnik pokarmowy: 51.09 g; Sól: 4.49 g; WW: 21.7 Por; Cholesterol: 649.23 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny		
	zupa z fasolki szparag. -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> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 879.25 kcal; Białko ogółem: 46.29 g; Tłuszcz: 29.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.86 g; Węglowodany ogółem: 110.36 g; suma cukrów prostych: 13.77 g; Błonnik pokarmowy: 12.24 g; Sól: 2.27 g; WW: 9.98 Por; Cholesterol: 231.1 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), salata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa ziemniaczana -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, cukinia gotowana 130 g,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: banan 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2441.06 kcal; Białko ogółem: 107.9 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; suma cukrów prostych: 74.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sól: 11.55 g; WW: 27.85 Por; Cholesterol: 320.74 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA		
chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z brokołu 100 g, ogórek kiszony 100 g, salata zielona 8g 8g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa z fasolki szparag. -dieta jarska 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), Kotlety ziemniaczane 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos pieczarkowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g,	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g,
		Posiłek nocny: gruszka 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2376.12 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; suma cukrów prostych: 48.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.9 Por; Cholesterol: 189.42 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA		
chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z brokołu 100 g, salata zielona 8g 8g, Herbata czarna z/c 400 ml,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu jarska 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g,	chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, hummus 130 g ( <u>SEL</u> ), rzodkiewka 40g 40g, Herbata czarna z/c 400 ml,
		Posiłek nocny: gruszka 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1796 kcal; Białko ogółem: 46.28 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 258 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sól: 8.01 g; WW: 22.58 Por; Cholesterol: 1.2 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g,			
II Śniadanie: jogurt owoce leśne/jagoda 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: gruszka 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 240.76 g; suma cukrów prostych: 69.5 g; Błonnik pokarmowy: 15.04 g; Sól: 6.75 g; WW: 22.7 Por; Cholesterol: 254.93 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g,			
II Śniadanie: jabłko 150 g,		Posiłek nocny: gruszka 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1994.29 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 76.4 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 256.27 g; suma cukrów prostych: 78.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sól: 6.72 g; WW: 23.18 Por; Cholesterol: 255.01 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 100 g,	chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g,			
II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, gruszka 150 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 100 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1955.19 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 225.19 g; suma cukrów prostych: 55.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sól: 6.21 g; WW: 19.57 Por; Cholesterol: 283.88 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna wegetariańska		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z brokułu 100 g, ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ),	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g, sałata zielona 8g 8 g,			
II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2074.96 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 283 g; suma cukrów prostych: 50.1 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; Sól: 9.01 g; WW: 24.59 Por; Cholesterol: 166.26 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), szpinak gotowany -dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, cukinia gotowana 130 g,	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> ), Herbata czarna b/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g,			
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2628.75 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 95.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; suma cukrów prostych: 75.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sól: 10.01 g; WW: 33.54 Por; Cholesterol: 346.24 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: hematologiczna cukrzycowa		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, cukinia gotowana 130 g,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, marchewka gotowana 100 g,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 137.7 g; Tłuszcz: 96.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; suma cukrów prostych: 64.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sól: 13.71 g; WW: 26.73 Por; Cholesterol: 328.68 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: cukrzycowa bezmleczna dziecięca		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, ziemniaki gotowane 200 g,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g,			
II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g, sałata zielona 8g 8 g, gruszka 150 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2180.15 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.1 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; Błonnik pokarmowy: 41.89 g; Sól: 11.36 g; WW: 26.12 Por; Cholesterol: 159.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Cukrzyca bezglutenowa dziecięca		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120 g,	zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, ziemniaki gotowane 200 g,	chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40g 40 g,			
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, gruszka 150 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2410.08 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 119.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 250.7 g; suma cukrów prostych: 47.41 g; Błonnik pokarmowy: 16.34 g; Sól: 7.05 g; WW: 23.48 Por; Cholesterol: 265.9 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, ziemniaki gotowane 200 g,	chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2576.25 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.81 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; suma cukrów prostych: 58.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.76 Por; Cholesterol: 347.44 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Ściśła Police Chirurgia		
kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml,	kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml,	kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 296.85 kcal; Białko ogółem: .15 g; Tłuszcz: 0 g; Kw.tł.nas.ogółem: 0 g; Węglowodany ogółem: 74.16 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Błonnik pokarmowy: .09 g; Sól: .15 g; WW: 7.44 Por; Cholesterol: 0 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna bezmleczna OTS		
chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomidor b/skóry ots 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ),	grysiwka z ziemniakami - dieta ots b/ml 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ryba pieczona ots 120 g ( <u>RYB</u> ), pieczone ziemniaki ots 200 g , warzywa po grecku ots 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml ,	chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt , Mus z jabłek z/c ots 150 g , miód 2 szt. - ots 50 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
		Posiłek nocny: chleb graham 50 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem szt ots 25 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2163.62 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.38 g; Sól: 3.75 g; WW: 24.44 Por; Cholesterol: 683.7 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna papkowata OTS		
zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 400 ml ,	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),			
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 400 ml ,		Posiłek nocny: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 894.75 kcal; Białko ogółem: 38.19 g; Tłuszcz: 31.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 120.1 g; suma cukrów prostych: 32.83 g; Błonnik pokarmowy: 16.74 g; Sól: 1.1 g; WW: 10.38 Por; Cholesterol: 153.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: OTS normalna hemat w poj		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), musztarda 20 g , cukinia gotowana 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , cukinia gotowana 130 g ,	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,		Posiłek nocny: jabłko gotowane 150 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2456.77 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 85.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; suma cukrów prostych: 77.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; Sól: 15.28 g; WW: 29.03 Por; Cholesterol: 325.2 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: NEU ind. papkowata		
paperkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,	paperkowata - obiad 650 ml , sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),	paperkowata - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), biszkopty 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml , Mus z jabłek prażonych 150 g ,		Posiłek nocny: budyn o smaku waniliowym z/c 200 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2884.61 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 126.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; suma cukrów prostych: 156.96 g; Błonnik pokarmowy: 16.6 g; Sól: 4.29 g; WW: 32.1 Por; Cholesterol: 767.18 mg;

poniedziałek 2025-01-06			Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa łatwostrawna		
makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), cukinia gotowana 130 g ,	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> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: banan 200 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2434.96 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 94.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sól: 9.83 g; WW: 28.35 Por; Cholesterol: 346.24 mg;