

## Jadłospisy dla oddziałów

USK nr 1 w Szczecinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-03</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> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8g, 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, bigos z kapusty mieszanej 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), jabłko 150 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	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> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2416.33 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.27 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; suma cukrów prostych: 57.23 g; Błonnik pokarmowy: 44 g; Sól: 8.26 g; WW: 28.24 Por; Cholesterol: 279.29 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>		
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> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8g, 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), bigos z kapusty mieszanej 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 250 g, jabłko 150 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> ), sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2689.23 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 368.4 g; suma cukrów prostych: 72.76 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; Sól: 8.57 g; WW: 32.4 Por; Cholesterol: 299.29 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-03</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> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek 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> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2332.09 kcal; Białko ogółem: 106.3 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; suma cukrów prostych: 44.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sól: 12.36 g; WW: 28.53 Por; Cholesterol: 311.41 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-03</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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ogórek świeży 100 g, sałata zielona 8g 8g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/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, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8g,
<b>II Śniadanie:</b> sok owocowy 200ml 200 g,		<b>Posiłek nocny:</b> banan 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2474.82 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; suma cukrów prostych: 108.9 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sól: 4.52 g; WW: 34.47 Por; Cholesterol: 281.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03		
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> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), bigos z kapusty mieszanej 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, jabłko pieczone 150 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> ), dżem owocowy 25 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2777.16 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 391 g; suma cukrów prostych: 94.65 g; Błonnik pokarmowy: 47.29 g; Sól: 8.54 g; WW: 34.63 Por; Cholesterol: 299.29 mg;

poniedziałek 2025-03-03		
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> ), wędlina 100g 100 g, ogórek świeży 100 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> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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 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, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g,
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: banan 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2352.79 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.7 g; Węglowodany ogółem: 360.2 g; suma cukrów prostych: 110.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sól: 3.47 g; WW: 33.76 Por; Cholesterol: 231.15 mg;

poniedziałek 2025-03-03		
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> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml, 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.: 2279.95 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; suma cukrów prostych: 68.9 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sól: 8.85 g; WW: 28.78 Por; Cholesterol: 293.35 mg;

poniedziałek 2025-03-03		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)		
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> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml,	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.: 1955.12 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 259.86 g; suma cukrów prostych: 103.58 g; Błonnik pokarmowy: 18.49 g; Sól: 3.13 g; WW: 24.36 Por; Cholesterol: 271.43 mg;

poniedziałek 2025-03-03		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)		
chleb pszenny krojony 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> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml,	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.: 2091.42 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; suma cukrów prostych: 104.26 g; Błonnik pokarmowy: 19.53 g; Sól: 3.23 g; WW: 26.8 Por; Cholesterol: 280.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)</span>		
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> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml ( <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> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> sok owocowy 200ml 200 g,		<b>Posiłek nocny:</b> banan 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2631.12 kcal; Białko ogółem: 107.8 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; suma cukrów prostych: 117.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sól: 4.87 g; WW: 36.45 Por; Cholesterol: 300.51 mg;

poniedziałek 2025-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji</span>		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, 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> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 300 ml,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2274.73 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 309.2 g; suma cukrów prostych: 50.86 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sól: 12.53 g; WW: 26.93 Por; Cholesterol: 301.41 mg;

poniedziałek 2025-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police</span>		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, 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> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> sałata zielona 8g 8 g,		<b>Posiłek nocny:</b> sałatka z soczewicą kons. 100 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1851.55 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 253.66 g; suma cukrów prostych: 27.33 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sól: 10.12 g; WW: 22.12 Por; Cholesterol: 264.71 mg;

poniedziałek 2025-03-03 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)</span>		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, 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, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, kiwi 100 g, sok owocowy 200ml 200 g,		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1906.76 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 237.24 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Sól: 9.36 g; WW: 21.03 Por; Cholesterol: 259.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			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, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, 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, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8g,			
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 20g, kiwi 100 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2183.96 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 298.2 g; suma cukrów prostych: 55.13 g; Błonnik pokarmowy: 37.46 g; Sól: 10.88 g; WW: 26.19 Por; Cholesterol: 260.49 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 mięsa drob. 100 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 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> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: jogurt naturalny 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.: 2135.23 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; suma cukrów prostych: 35.71 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; Sól: 10.92 g; WW: 25.18 Por; Cholesterol: 289.41 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 mięsa drob. 100 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, 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, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8g,			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: sok pomidorowy 300 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.: 2519.11 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 333.7 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sól: 12.65 g; WW: 29.41 Por; Cholesterol: 342.49 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</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. 10 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> ), jogurt naturalny 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.: 1992.83 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; suma cukrów prostych: 32.91 g; Błonnik pokarmowy: 22 g; Sól: 10.65 g; WW: 26.6 Por; Cholesterol: 231.21 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	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.: 2193.26 kcal; Białko ogółem: 55.84 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 277.69 g; suma cukrów prostych: 24.67 g; Błonnik pokarmowy: 14.63 g; Sól: 3.31 g; WW: 26.44 Por; Cholesterol: 471.7 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</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. 10 g ( <u>MLE</u> ), skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,			
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,		Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2255.2 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; suma cukrów prostych: 68.2 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g; Sól: 8.58 g; WW: 34.23 Por; Cholesterol: 214.81 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
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 mięsa drob. 100 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</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> ), Herbata czarna z/c 400 ml , dżem owocowy 50 g ,			
		Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2575.31 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 369.46 g; suma cukrów prostych: 65.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.07 g; Sól: 9.02 g; WW: 35.36 Por; Cholesterol: 292.29 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
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> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), bigos z kapusty mieszanej 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , jabłko 150 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 , papryka świeża 100 g , sałata zielona 8g 8 g ,			
		Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2646.43 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 99.7 g; Kw.tł.nas.ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; suma cukrów prostych: 69.48 g; Błonnik pokarmowy: 44 g; Sól: 8.54 g; WW: 31.65 Por; Cholesterol: 299.29 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona		
płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	płynna - obiad 600 ml , szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ),	płynna - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),			
II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2144.84 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 130.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.33 g; Węglowodany ogółem: 135.28 g; suma cukrów prostych: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 6.95 g; Sól: 1.77 g; WW: 13.01 Por; Cholesterol: 1044.91 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Papkowata		
papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),		papkowata - obiad 650 ml , szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ),		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.: 2193.36 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 130.69 g; Kw.łł.nas.ogółem: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 146.53 g; suma cukrów prostych: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 7.87 g; Sól: 1.78 g; WW: 14.06 Por; Cholesterol: 1044.91 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
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 mięsa drob. 100 g , włoszczyzna 3 skl. 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, może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek 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 , dżem owocowy 50 g ,	
			Posiłek nocny: banan 200 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw.łł.nas.ogółem: 38.4 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; suma cukrów prostych: 93.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g; Sól: 8.21 g; WW: 32.62 Por; Cholesterol: 327.39 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 mięsa drob. 100 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU, SEL</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 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: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2358.35 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw.łł.nas.ogółem: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; suma cukrów prostych: 35.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sól: 10.49 g; WW: 28.96 Por; Cholesterol: 307.39 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU, SEL</u> ), cukinia gotowana 130 g ,		chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),			Posiłek nocny: skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1740.82 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw.łł.nas.ogółem: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; suma cukrów prostych: 28.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; Sól: 9.65 g; WW: 21.6 Por; Cholesterol: 192.71 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 120 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 , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), salata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , bigos z kapusty mieszanej 300 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), jabłko 150 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> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , salata 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.: 2416.54 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 100.27 g; Kw.łł.nas.ogółem: 44.4 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; suma cukrów prostych: 58.12 g; Błonnik pokarmowy: 51.02 g; Sól: 8.49 g; WW: 26.09 Por; Cholesterol: 272.79 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z mięsa drob. 100 g, włoszczyzna 3 skl. 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> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), 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,			
		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1993.64 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54 g; Węglowodany ogółem: 295.16 g; suma cukrów prostych: 43.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; Sól: 10.21 g; WW: 27.81 Por; Cholesterol: 139.06 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 mięsa drob. 100 g, ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 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, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 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,			
		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.: 2022.39 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.68 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; suma cukrów prostych: 24.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Sól: 10.16 g; WW: 25.3 Por; Cholesterol: 140.56 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKO JAJA		
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> ), ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, cukinia gotowana 130 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> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g,			
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: banan 200 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2295.68 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.2 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; suma cukrów prostych: 85.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sól: 10.63 g; WW: 30.35 Por; Cholesterol: 274.55 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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,			
II Śniadanie: gruszka 300 g,		Posiłek nocny: kasza jaglana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek b/c 150 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2050.44 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 79.09 g; Węglowodany ogółem: 270.87 g; suma cukrów prostych: 64.47 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; Sól: 1.75 g; WW: 23.1 Por; Cholesterol: 148.47 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 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, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g,	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,			
		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2204.97 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 249.03 g; suma cukrów prostych: 17.91 g; Błonnik pokarmowy: 15.28 g; Sól: 6.95 g; WW: 23.52 Por; Cholesterol: 246.54 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z brokułu 100 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 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 , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</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 ,			
					<b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 10 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> , ) , pomidor 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2041.15 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 52.42 g; Węglowodany ogółem: 252.67 g; suma cukrów prostych: 19.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.21 g; Sól: 6.81 g; WW: 23.64 Por; Cholesterol: 55.06 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 mięsa drob. 100 g , ogórek kiszony 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> , ) , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> , ) , ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , 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 , papryka świeża 100 g , sałata zielona 8g 8 g ,			
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , ) ,					<b>Posiłek nocny:</b> 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.: 2178.11 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 224.47 g; suma cukrów prostych: 27.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.47 g; Sól: 7.35 g; WW: 20.89 Por; Cholesterol: 301.64 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> , ) , margaryna 15 g , pasta z mięsa drob. 100 g , ogórek kiszony 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 , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> , ) , cukinia gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> , ) , margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , papryka świeża 100 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
<b>II Śniadanie:</b> sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> , ) ,					<b>Posiłek nocny:</b> 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.: 1909.68 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 263.1 g; suma cukrów prostych: 38.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.67 g; Sól: 12.75 g; WW: 22.31 Por; Cholesterol: 141.76 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 mięsa drob. 100 g ,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , ) , ziemniaki gotowane 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> , ) , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , cukinia gotowana 130 g ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , papryka świeża 100 g , sałata zielona 8g 8 g ,			
<b>II Śniadanie:</b> sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> , ) ,					<b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> , ) , pomidor 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2033.88 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 228.54 g; suma cukrów prostych: 30.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sól: 9.33 g; WW: 20.96 Por; Cholesterol: 139.06 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Dna moczniowa		
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 ziemniaczana - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , ) , Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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 homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , ) , Herbata czarna b/c 400 ml , dżem owocowy 25 g			
					<b>Posiłek nocny:</b> bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ) , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> , ) ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2209.04 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 288 g; suma cukrów prostych: 47.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Sól: 10.45 g; WW: 25.62 Por; Cholesterol: 502.93 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa		
chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Szafranowe naleśniki 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	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> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2101.01 kcal; Białko ogółem: 52.71 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; suma cukrów prostych: 37.98 g; Błonnik pokarmowy: 17.33 g; Sól: 7.11 g; WW: 28.65 Por; Cholesterol: 192.87 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2		
masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ),	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), sos koperkowy b/mleczny 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> ), 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.: 2144.67 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.8 g; Węglowodany ogółem: 256.68 g; suma cukrów prostych: 39.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 4.01 g; WW: 22.61 Por; Cholesterol: 231.54 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3		
kasza manna na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	pomidorowa z makaronem drobnym- dieta b/ml 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 8g 8 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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), dynia gotowana 100 g , sałata zielona 8g 8 g ,		Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , kakao proszek 30 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1953.53 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.5 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sól: 4.54 g; WW: 22.96 Por; Cholesterol: 745.1 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
Herbata czarna b/c 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kleik ryżowy na wodzie 250 ml ,	zupa ziemniaczana 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1366.08 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 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS		
chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), omlet na słonko ots 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), pomidor b/skóry ots 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), zacierka na mleku ots 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	grycikowa z ziemniakami - dieta ots 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> ), ser żółty plastry - 100g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z jabłek z/c ots 150 g, miód 2 szt. - ots 50 g, Herbata czarna b/c 250 ml,			
		Posiłek nocny: rogal ots 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło sztukowe 15g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), dżem szt ots 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: 9.05 g; WW: 33.02 Por; Cholesterol: 1396.61 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</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> ), dżem owocowy 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2392.38 kcal; Białko ogółem: 96.3 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; suma cukrów prostych: 68.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g; Sól: 8.58 g; WW: 34.25 Por; Cholesterol: 260.29 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 słonko ots 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), pomidor b/skóry - ots 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), zacierka na mleku ots 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	grycikowa z ziemniakami - dieta ots 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 1 szt ( <u>MLE</u> ), ser żółty plastry - 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z jabłek b/c ots 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 ots 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 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Ścisła dla matek po cesarskim cięciu		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ),	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: 2.05 g; WW: 9.54 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 2025-03-03			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> ), grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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> ), grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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> ), grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1365.27 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 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Ściśła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)		
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, może zawierać: GOR, _</u> ),	grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR, _</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, może zawierać: GOR, _</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1308.3 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 2025-03-03			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.: 1726.72 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 111.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 65.92 g; Węglowodany ogółem: 124.37 g; suma cukrów prostych: 82.37 g; Błonnik pokarmowy: .94 g; Sól: 1.19 g; WW: 12.53 Por; Cholesterol: 355.72 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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.: 951.96 kcal; Białko ogółem: 59.84 g; Tłuszcz: 35.73 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 110.57 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Błonnik pokarmowy: 4.73 g; Sól: 2.14 g; WW: 10.57 Por; Cholesterol: 155.71 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL, może zawierać: GOR, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , sos koperkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU, _</u> ), cukinia 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> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ, _</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), kakao proszek 30 g , bobwita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,		Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI, ORZ, _</u> ), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2391.38 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; suma cukrów prostych: 26.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sól: 8.21 g; WW: 27.47 Por; Cholesterol: 440.19 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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.: 1727.34 kcal; Białko ogółem: 58.3 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 236.96 g; suma cukrów prostych: 20.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.54 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.47 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 250 ml, chleb mieszany psz-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ),		kalanfiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g, ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez selera) 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, woda n/g 0,5L 1 szt,		chleb mieszany psz-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), 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 ( <u>GLU, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1800.45 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 245.29 g; suma cukrów prostych: 83.6 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; Sól: 3.95 g; WW: 20.13 Por; Cholesterol: 710.25 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny		
		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, bigos z kapusty mieszanej 350 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), jabłko 150 g, kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 780.23 kcal; Białko ogółem: 34.34 g; Tłuszcz: 21.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.86 g; Węglowodany ogółem: 115.89 g; suma cukrów prostych: 31.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sól: 1.54 g; WW: 9.44 Por; Cholesterol: 64.11 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
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 mięsa drobi i warzyw 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki 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> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),				Posiłek nocny: banan 200 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2272.96 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; suma cukrów prostych: 75.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g; Sól: 8.32 g; WW: 28.74 Por; Cholesterol: 322.59 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA		
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> ), pasta z brokułu 100 g, ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),		szpinakowa z ryżem - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 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, dżem owocowy 50 g,	
				Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU, MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2318.72 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sól: 10.43 g; WW: 28.06 Por; Cholesterol: 502.93 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA		
chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z brokułu 100 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna z/c 400 ml,		szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g,		chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, hummus 130 g ( <u>SEZ</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	
				Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2076.12 kcal; Białko ogółem: 50.4 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; Sól: 8.37 g; WW: 26.49 Por; Cholesterol: 13.9 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 1 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 30 g ( <u>GLU</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</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 porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 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, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g,			
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: banan 200 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1721.13 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 229.65 g; suma cukrów prostych: 105.38 g; Błonnik pokarmowy: 17.37 g; Sól: 3.66 g; WW: 21.38 Por; Cholesterol: 246.45 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</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 porzeczek b/c 200 ml,	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, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g,			
II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: banan 200 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1976.24 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.6 g; Węglowodany ogółem: 263.85 g; suma cukrów prostych: 105.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g; Sól: 4.87 g; WW: 24.65 Por; Cholesterol: 271.43 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, cukinia gotowana 130 g, 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, papryka świeża 100 g,			
II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, kiwi 100 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1814.22 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 198.11 g; suma cukrów prostych: 49.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Sól: 9.52 g; WW: 17.32 Por; Cholesterol: 334.21 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna wegetariańska		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z brokoletu 100 g, chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta jarska 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, 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, papryka świeża 100 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.: 2127.28 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 261.32 g; suma cukrów prostych: 44.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Sól: 10.35 g; WW: 22.6 Por; Cholesterol: 520.83 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU, SEL</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 homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, dżem owocowy 50 g,			
II Śniadanie: Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2509.27 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; suma cukrów prostych: 85.9 g; Błonnik pokarmowy: 16.73 g; Sól: 8.93 g; WW: 33.92 Por; Cholesterol: 293.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: HEMATOLOGICZNA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOW		
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 mięsa drob. 100 g, 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</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: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: sok pomidorowy 300 ml,	Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2301.99 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; suma cukrów prostych: 69.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Sól: 14.36 g; WW: 27.65 Por; Cholesterol: 341.79 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML dziecięca		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z mięsa drob. 100 g, ogórek kiszony 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> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), 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, filet drobiowy gotowany 90 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g,			
II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 8g 8 g, kiwi 100 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, wędlina 50 g, pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2058.98 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 75.5 g; Węglowodany ogółem: 262.2 g; suma cukrów prostych: 51.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; Sól: 10.87 g; WW: 22.56 Por; Cholesterol: 472.16 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN dziecięca		
masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120 g,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), 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, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g,			
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, kiwi 100 g, sok owocowy 200ml 200 g,		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2275.93 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 103.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; suma cukrów prostych: 45.41 g; Błonnik pokarmowy: 13.03 g; Sól: 7.08 g; WW: 23.74 Por; Cholesterol: 257.49 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna		
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> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), bigos z kapusty mieszanej 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, 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 homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 25 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2709.48 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 99.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; suma cukrów prostych: 72.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.63 Por; Cholesterol: 299.29 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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 2025-03-03			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> ),	grycikowa 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 2025-03-03			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.: 846.46 kcal; Białko ogółem: 36.04 g; Tłuszcz: 31.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 109.36 g; suma cukrów prostych: 25.19 g; Błonnik pokarmowy: 14.02 g; Sól: .99 g; WW: 9.6 Por; Cholesterol: 153.92 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), bigos z kapusty mieszanej 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , 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 homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 25 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,		Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2709.48 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 99.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; suma cukrów prostych: 72.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.63 Por; Cholesterol: 299.29 mg;

poniedziałek 2025-03-03			Jadłospis dla diety: NEU ind. papkowata		
papkowata- 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 ,	papkowata - obiad 650 ml , sok wielowarzynny 300 ml ( <u>SEL</u> ), szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ),	papkowata - 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: budyń o smaku waniliowym z/c 200 g ( <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2789.32 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 117.87 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; suma cukrów prostych: 158.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.68 g; Sól: 4.46 g; WW: 31.72 Por; Cholesterol: 771.73 mg;

poniedziałek 2025-03-03			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> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</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: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: banan 200 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2369.95 kcal; Białko ogółem: 103.2 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; suma cukrów prostych: 75.2 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sól: 9.09 g; WW: 29.68 Por; Cholesterol: 305.35 mg;