



Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 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 wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), galaretka o smaku truskawkowym 200 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, marchewka 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2524.73 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sól: 9.64 g; WW: 28.26 Por; Cholesterol: 312.6 mg;

| środa 2025-11-12                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| bulka 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 wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, roszponka 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), | bulka 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> ), wędlina 50 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |                                                          |
| II Śniadanie: galaretka o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chrupki kukurydziane 50 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                            |                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2554.19 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; suma cukrów prostych: 45.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Sól: 6.21 g; WW: 32.06 Por; Cholesterol: 281.23 mg;

| środa 2025-11-12                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, roszponka 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                                                                             |                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2207.33 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.4 g; Sól: 6.33 g; WW: 27.37 Por; Cholesterol: 277.74 mg;

| środa 2025-11-12                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | zupa ziemniaczana - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka gotowana 100 g, | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |                                                      |
| II Śniadanie: galaretka o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),                                                             |                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1630.71 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 56.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 180.6 g; suma cukrów prostych: 32.84 g; Błonnik pokarmowy: 13.18 g; Sól: 4.46 g; WW: 16.97 Por; Cholesterol: 254.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), roszponka 20 g, | zupa ziemniaczana - dieta 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, marchewka gotowana 130 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: galaretką o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ),                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1685.55 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 56.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 193.54 g; suma cukrów prostych: 34.51 g; Błonnik pokarmowy: 14.89 g; Sól: 4.57 g; WW: 18.13 Por; Cholesterol: 254.66 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), roszponka 20 g, | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: galaretką o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ),                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2205.92 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; suma cukrów prostych: 47.39 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g; Sól: 6.2 g; WW: 26.96 Por; Cholesterol: 283.74 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                    | Podwieczorek: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g,                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2361.74 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; suma cukrów prostych: 60.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.61 g; Sól: 11.25 g; WW: 26.47 Por; Cholesterol: 284.28 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 20 g, sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), |
| II Śniadanie: roszponka 20 g,                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: pomidor 100 g,                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1734.37 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 229.03 g; suma cukrów prostych: 39.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; Sól: 6.33 g; WW: 19.56 Por; Cholesterol: 226.5 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 <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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 60 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, |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 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> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g,  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2041.13 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.31 g; Węglowodany ogółem: 211.9 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sól: 8.47 g; WW: 18.13 Por; Cholesterol: 611.07 mg;

| środa 2025-11-12 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)</span>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | 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, |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 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> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2318.33 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 272.86 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.99 g; Sól: 9.99 g; WW: 23.29 Por; Cholesterol: 612.27 mg;

| środa 2025-11-12 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.</span>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 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> ), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ( <u>RYB, MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g, 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. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g,                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2244.2 kcal; Białko ogółem: 109.5 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 269.1 g; suma cukrów prostych: 48.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.74 g; Sól: 19.48 g; WW: 23.12 Por; Cholesterol: 336.81 mg;

| środa 2025-11-12 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)</span>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, ogórek kiszony 100 g, ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                       | Podwieczorek: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g,                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2596.19 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 99.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; suma cukrów prostych: 72.68 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; Sól: 11.83 g; WW: 27.93 Por; Cholesterol: 332.49 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka gotowana 130 g , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g ,                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1926.69 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 53.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 254.54 g; suma cukrów prostych: 31.4 g; Błonnik pokarmowy: 19.59 g; Sól: 9.36 g; WW: 23.67 Por; Cholesterol: 212.26 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , 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 , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , marchewka gotowana 130 g , Sos jarzynowy b/glu b/ml 100 ml ( <u>SEL</u> ), | 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 , pietruszka gotowana 100 g , |
| II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ),                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1907.74 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz: 71.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; suma cukrów prostych: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.07 g; Sól: 6.46 g; WW: 24.6 Por; Cholesterol: 220.53 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , |
| II Śniadanie: galaretką o smaku truskawkowym 200 g ,                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: jogurt owocowy brzoskwiński 1szt 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chrupki kukurydziane 50 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2218.7 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; suma cukrów prostych: 39.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sól: 8.92 g; WW: 29.87 Por; Cholesterol: 206.26 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka gotowana 130 g , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , pietruszka gotowana 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: jogurt owocowy brzoskwiński 1szt 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chrupki kukurydziane 50 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2437.59 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; suma cukrów prostych: 62.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sól: 9.34 g; WW: 30.71 Por; Cholesterol: 283.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 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 wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, surówka z marchwi i jabłka - dieta 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> ), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2531.96 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 108.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.62 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; suma cukrów prostych: 82.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Sól: 19.12 g; WW: 25.72 Por; Cholesterol: 393.44 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                          |                                                                                                                                      |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                  | płynna - obiad 600 ml, zupa ziemniaczana - dieta płynna 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.: 2073.42 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 130.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.24 g; Węglowodany ogółem: 120.07 g; suma cukrów prostych: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 7 g; Sól: 1.79 g; WW: 11.49 Por; Cholesterol: 1044.91 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Papkowata                                     |                                                                                                                                        |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                   | papkowata - obiad 650 ml, zupa ziemniaczana - dieta papka 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> ),                      |
| 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.: 2118.82 kcal; Białko ogółem: 107.2 g; Tłuszcz: 130.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.21 g; Węglowodany ogółem: 131.32 g; suma cukrów prostych: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 7.92 g; Sól: 1.79 g; WW: 12.54 Por; Cholesterol: 1042.81 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | ziemniaki gotowane 200 g, zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), | 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2417.8 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; suma cukrów prostych: 74.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; Sól: 9.23 g; WW: 30.12 Por; Cholesterol: 277.74 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2413.01 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 95.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; suma cukrów prostych: 34.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Sól: 9.2 g; WW: 26.59 Por; Cholesterol: 313.24 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | kapuśniak z kisz. kap. 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1739.12 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 177.23 g; suma cukrów prostych: 40.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sól: 5.89 g; WW: 15.15 Por; Cholesterol: 331.51 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, roszponka 20 g, | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g,                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2291.38 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 259.93 g; suma cukrów prostych: 42.29 g; Błonnik pokarmowy: 39.74 g; Sól: 19.24 g; WW: 22.24 Por; Cholesterol: 370.29 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy b/mleczna 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 100g 100 g, dżem owocowy 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g, chrupki kukurydziane 50 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2098.15 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 302.5 g; suma cukrów prostych: 71.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; Sól: 7.51 g; WW: 28.14 Por; Cholesterol: 275.31 mg;

| środa 2025-11-12 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, roszponka 20 g, | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, marchewka gotowana 130 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 100g 100 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, dżem owocowy 50 g, |
|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g,                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2274.09 kcal; Białko ogółem: 107.9 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 57.02 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g; suma cukrów prostych: 42.6 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sól: 5.22 g; WW: 24.9 Por; Cholesterol: 285.39 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKO JAJA                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, roszponka 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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> ), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, salata zielona 20 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ),                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2329.25 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; suma cukrów prostych: 44.9 g; Błonnik pokarmowy: 38 g; Sól: 17.3 g; WW: 23.45 Por; Cholesterol: 335.36 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Atopowa                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g, Pulpet z indyka (bez jaj) 100 g, ogórek świeży 150 g, Herbata czarna z/c 250 ml, wafle ryżowe 40 g, | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g, ziemniaki gotowane 200 g, mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 120 g, surówka z marchwi i jabłka 150 g ( <u>MLE</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt, | risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami (bez selera) ATOP 400 g, Herbata czarna z/c 250 ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> banan 200 g, marchwianka KUCHNIA MLECZNA 300 ml,                                               |                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> płatki owsiane na wodzie 200 ml ( <u>GLU</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g,    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1685.39 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 248.29 g; suma cukrów prostych: 91.54 g; Błonnik pokarmowy: 44.89 g; Sól: 2.61 g; WW: 20.69 Por; Cholesterol: 187.83 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), Sos jarzynowy bez glutenowy 100 ml ( <u>SEL</u> ), pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, ogórek kiszony 100 g, |
|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ),                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2344.14 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 118.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 207.33 g; suma cukrów prostych: 28.89 g; Błonnik pokarmowy: 15.91 g; Sól: 15.7 g; WW: 19.3 Por; Cholesterol: 445.38 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g, margaryna 15 g, Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, galaretka o smaku truskawkowym 200 g, | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Sos jarzynowy b/glu b/ml 100 ml ( <u>SEL</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g, margaryna 15 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g, margaryna 10 g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g,                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2162.92 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 243.1 g; suma cukrów prostych: 19.95 g; Błonnik pokarmowy: 14.28 g; Sól: 3.38 g; WW: 22.93 Por; Cholesterol: 180.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , Sos jarzynowy bez glutenowy 100 ml ( <u>SEL</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , ogórek kiszony 100 g , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g ,                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2271.68 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 110.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 220.54 g; suma cukrów prostych: 37.9 g; Błonnik pokarmowy: 17.07 g; Sól: 15.57 g; WW: 20.49 Por; Cholesterol: 331.65 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), roszponka 20 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), brokuł gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , Sos jarzynowy b/mleczna 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , salata zielona 20 g , sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |
| II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 5g 5 g , pomidor 100 g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ),                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2054.92 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 263.58 g; suma cukrów prostych: 39.36 g; Błonnik pokarmowy: 39 g; Sól: 7.25 g; WW: 22.56 Por; Cholesterol: 166.23 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), roszponka 20 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), brokuł gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , Sos jarzynowy b/glu b/ml 100 ml ( <u>SEL</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , ogórek kiszony 100 g , sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |
| II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , pomidor 100 g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ),                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2181.59 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 108.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 224.26 g; suma cukrów prostych: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.36 g; Sól: 5.53 g; WW: 20.71 Por; Cholesterol: 180.33 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , roszponka 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ziemniaczana - dieta jarska 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Krokietki z serem i pieczarkami 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , surówka z marchwi i jabłka - dieta 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> ), hummus 130 g ( <u>SEZ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , ogórek kiszony 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2161.09 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 260.93 g; suma cukrów prostych: 61.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sól: 8.24 g; WW: 22.82 Por; Cholesterol: 365.05 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , 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 , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , marchewka gotowana 130 g , Sos jarzynowy b/glu b/ml 100 ml ( <u>SEL</u> ), | chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ),                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1790.74 kcal; Białko ogółem: 48.67 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 243.98 g; suma cukrów prostych: 18.57 g; Błonnik pokarmowy: 14.47 g; Sól: 4.12 g; WW: 23.03 Por; Cholesterol: 220.53 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | dyniowa z ziemniakami b/mleka - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: kakao proszek 30 g , marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml , chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1873.18 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 240.07 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; Sól: 7.93 g; WW: 20.38 Por; Cholesterol: 784.14 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , salata zielona 8g 8 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | dyniowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Ryż biały na sypko 100 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia gotowana 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | makaron z białym serem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: kasza manna na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Mus z truskawek 200 g ,                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: kakao proszek 30 g , chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1964.3 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; suma cukrów prostych: 67.2 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.11 g; WW: 27.91 Por; Cholesterol: 174.82 mg;

| środa 2025-11-12 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.: 1349.37 kcal; Białko ogółem: 38.76 g; Tłuszcz: 20.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.1 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; suma cukrów prostych: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 17.56 g; Sól: .77 g; WW: 23.87 Por; Cholesterol: 0 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza manna na mleku ots 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka drobiowa - ots 80 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana ots 100 g , serek homo naturalny - ots 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), | pomidorowa z makaronem - ots 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż biały na sypko ots 200 g , filet z kur. duszony w ziołach - dieta ots 100 g , sos śmietanowy na ciepło ots 100 ml ( <u>MLE</u> ), warzywa na parze k/b/f ots 150 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), salátka makaronowa z brokulem ots 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt , Herbata czarna b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym z/c ots 250 ml ,                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3231.33 kcal; Białko ogółem: 155.62 g; Tłuszcz: 140.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 55.77 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; suma cukrów prostych: 70.57 g; Błonnik pokarmowy: 27 g; Sól: 9.14 g; WW: 33.26 Por; Cholesterol: 890.94 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1972.38 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 259.36 g; suma cukrów prostych: 55.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g; Sól: 8.79 g; WW: 24.19 Por; Cholesterol: 245.74 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza manna na mleku ots 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka drobiowa - ots 80 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana ots 100 g , serek homo naturalny - ots 150 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), | pomidorowa z makaronem ots 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż brązowy na sypko ots 200 g , filet z kur. duszony w ziołach - dieta ots 100 g , sos śmietanowy na ciepło ots 100 ml ( <u>MLE</u> ), warzywa na parze k/b/f ots 150 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), sałatka makaronowa z brokulem ots 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt , Herbata czarna b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym b/c ots 250 ml ,                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3251.34 kcal; Białko ogółem: 159.06 g; Tłuszcz: 142.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 357.38 g; suma cukrów prostych: 59.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sól: 9.33 g; WW: 32.57 Por; Cholesterol: 893.27 mg;

| środa 2025-11-12 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;

| środa 2025-11-12 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;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Ścisła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), 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 , | grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), 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 , | grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), 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.: 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;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Ścisła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), 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 , | grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml , | grycikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), 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.: 1291.59 kcal; Białko ogółem: 41.65 g; Tłuszcz: 19.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 238.36 g; suma cukrów prostych: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 12.42 g; Sól: 1.08 g; WW: 22.65 Por; Cholesterol: 69.05 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 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</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.: 1703.01 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 107.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 125.43 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Błonnik pokarmowy: 2.63 g; Sól: 1.28 g; WW: 12.49 Por; Cholesterol: 349.67 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Bariatryczna                                                            |                                                                  |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</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.: 904.54 kcal; Białko ogółem: 62.63 g; Tłuszcz: 29.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 112.7 g; suma cukrów prostych: 52.9 g; Błonnik pokarmowy: 8.11 g; Sól: 2.33 g; WW: 10.49 Por; Cholesterol: 143.6 mg;

| środa 2025-11-12 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</u> , <u>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> ), włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kakao proszek 30 g , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml ,                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2401.97 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; suma cukrów prostych: 22.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; Sól: 8.16 g; WW: 27.09 Por; Cholesterol: 440.19 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| waflę ryżowe 40 g , margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , | ziemniaki gotowane 200 g , woda n/g 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 100 g , | waflę 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.: 1710.63 kcal; Białko ogółem: 57.9 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 233.09 g; suma cukrów prostych: 20.29 g; Błonnik pokarmowy: 14.22 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.11 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz.-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , ziemniaki gotowane 200 g , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 120 g , surówka z marchwi i jabłka 150 g ( <u>MLE</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt , | risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami (bez selera) ATOP 400 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| II Śniadanie: banan 200 g , marchwianka KUCHNIA MLECZNA 300 ml ,                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1549.61 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 242.7 g; suma cukrów prostych: 99.06 g; Błonnik pokarmowy: 48.75 g; Sól: 3.45 g; WW: 19.84 Por; Cholesterol: 211.43 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                             | kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1173.99 kcal; Białko ogółem: 48.02 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 97.82 g; suma cukrów prostych: 15.57 g; Błonnik pokarmowy: 13.98 g; Sól: 2.24 g; WW: 8.53 Por; Cholesterol: 298.52 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , marchewka gotowana 130 g , Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2297.33 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; suma cukrów prostych: 72.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.4 g; Sól: 6.57 g; WW: 28.27 Por; Cholesterol: 289.74 mg;

| środa 2025-11-12 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , roszponka 20 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> ), Krokiety z serem i pieczarkami 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , surówka z marchwi i jabłka - dieta 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> ), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , ogórek kiszony 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2063.94 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 262.92 g; suma cukrów prostych: 65.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sól: 18.68 g; WW: 22.81 Por; Cholesterol: 422.85 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasztet sojowy 113 g ( <u>SOJ</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , roszponka 20 g , dżem owocowy 50 g , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu jarska 400 g ( <u>SEL</u> ), spaghetti z tofu 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 100 g , kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , ogórek kiszony 100 g , |
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> kiwi 100 g , sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2094.91 kcal; Białko ogółem: 53.9 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; suma cukrów prostych: 97.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g; Sól: 5.41 g; WW: 29.95 Por; Cholesterol: 2.4 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , roszponka 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ziemniaczana - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy brzoskwiowy 1szt 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2086.13 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 247.02 g; suma cukrów prostych: 41.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.59 g; Sól: 5.26 g; WW: 23.22 Por; Cholesterol: 271.55 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , roszponka 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2263.64 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 260.2 g; suma cukrów prostych: 43.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.2 g; Sól: 5.73 g; WW: 24.4 Por; Cholesterol: 308.84 mg;

| środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), | zupa ziemniaczana - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 60 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 , |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), salata zielona 20 g , kiwi 100 g , sok owocowy 200ml 200 g ,    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g ,     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1863.62 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 80.8 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 198.72 g; suma cukrów prostych: 61.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 8 g; WW: 16.95 Por; Cholesterol: 573.78 mg;

| środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna wegetariańska                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana jarska 400 g ( <u>SEL</u> ), spaghetti z makaronem pełnoziarnistym tofu 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , ogórek kiszony 100 g , |
| 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> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g ,                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2166.62 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; suma cukrów prostych: 58.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.3 g; Sól: 18.42 g; WW: 25.86 Por; Cholesterol: 175.54 mg;

| środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 130 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , marchewka gotowana 130 g , Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2400.27 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.03 g; Sól: 10.11 g; WW: 30.64 Por; Cholesterol: 277.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: HEMATOLOGICZNA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOW                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 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 wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 130 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, brokuł gotowany 130 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2512.44 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 112.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; Sól: 12.86 g; WW: 23.55 Por; Cholesterol: 362.65 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML dziecięca                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wędlina 50 g, roszponka 20 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g,                                                                  | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), brokuł gotowany 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, Sos jarzynowy b/mleczna 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,   |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, filet drobiowy gotowany 90 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sałata zielona 20 g, kiwi 100 g, sok owocowy 200ml 200 g, |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2061 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 83.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 69.03 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; suma cukrów prostych: 52.29 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; Sól: 7.09 g; WW: 21.78 Por; Cholesterol: 441.91 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/GLU dziecięca                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120 g, | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, Sos jarzynowy bez glutenowy 100 ml ( <u>SEL</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, kiwi 100 g, sok owocowy 200ml 200 g,    |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), pomidor 100 g,   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2259.83 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 108.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40 g; Węglowodany ogółem: 220.36 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.92 g; Sól: 5.7 g; WW: 20.49 Por; Cholesterol: 573.73 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 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 wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), galaretko o smaku truskawkowym 200 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, marchewka 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2524.73 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sól: 9.64 g; WW: 28.26 Por; Cholesterol: 312.6 mg;

| środa 2025-11-12 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

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna bezmleczna OTS                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), parówka drobiowa - ots 80 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup saszetka 2 szt ( <u>SEL</u> ), jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), cukinia gotowana ots 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | pomidorowa z makaronem - ots b/ml 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Ryż biały na sypko ots 200 g , filet z kur. duszony w ziołach - dieta ots 100 g , warzywa na parze k/b/f ots 150 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos koperkowy ots b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> ), | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), salátka makaronowa z brokulem ots 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt , Herbata czarna b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym z/c ots 250 ml ,                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2555.42 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; suma cukrów prostych: 45.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sól: 7.91 g; WW: 27.96 Por; Cholesterol: 738.37 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna papkowata OTS |                                                                                                       |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> ),   | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> ), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 400 ml , | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</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.: 704.19 kcal; Białko ogółem: 44.42 g; Tłuszcz: 12.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 115.75 g; suma cukrów prostych: 39.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 1.54 g; WW: 9.36 Por; Cholesterol: 117.6 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: OTS normalna hemat w poj                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 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 wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), galaretka o smaku truskawkowym 200 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g , | kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet pożarski 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , marchewka 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2524.73 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sól: 9.64 g; WW: 28.26 Por; Cholesterol: 312.6 mg;

| środa 2025-11-12 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 wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ), zupa ziemniaczana papkowata 400 g ( <u>SEL</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.: 2579.6 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 114.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; suma cukrów prostych: 157.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; Sól: 4.35 g; WW: 28.16 Por; Cholesterol: 751.48 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa łatwostrawna                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , roszponka 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka 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> ), ryba po grecku b/sosu 90 g ( <u>RYB</u> ), salata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2297.33 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; suma cukrów prostych: 72.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.4 g; Sól: 6.57 g; WW: 28.27 Por; Cholesterol: 289.74 mg;