

Jadłospisy dla oddziałów

| USK1 W SZCZECINIE                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                   | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Podstawowa                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 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> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczeń rzymska drobiowa 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> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sałatka z buraczków 130 g , | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2254.24 kcal; Białko ogółem: 100.7 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.8 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; suma cukrów prostych: 43.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Sól: 8.86 g; WW: 27.13 Por; Cholesterol: 301.14 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 250 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sałatka z buraczków 130 g , | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2525.36 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 82.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; suma cukrów prostych: 59.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; Sól: 9.17 g; WW: 31.23 Por; Cholesterol: 321.14 mg;

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 100 g , | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , sałatka z buraczków 130 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2252.81 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; suma cukrów prostych: 43.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; Sól: 9.06 g; WW: 26.29 Por; Cholesterol: 289.67 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |
| bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt ,                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2265.06 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; suma cukrów prostych: 94.5 g; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; Sól: 5.23 g; WW: 31.98 Por; Cholesterol: 213.38 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sałatka z buraczków 130 g, | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2634.5 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sól: 9.13 g; WW: 32.34 Por; Cholesterol: 321.14 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40 g, |
| II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2638.44 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 74.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 405.57 g; suma cukrów prostych: 104.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; Sól: 6.23 g; WW: 38.08 Por; Cholesterol: 233.78 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sałatka z buraczków 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2469.87 kcal; Białko ogółem: 112.5 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; suma cukrów prostych: 51.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.02 Por; Cholesterol: 307.27 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | zupa ryżowa 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/c 50 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g, |
| II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1753 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 235.87 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Błonnik pokarmowy: 12.48 g; Sól: 4.65 g; WW: 22.45 Por; Cholesterol: 182.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g, |
| II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2115.84 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; suma cukrów prostych: 82.42 g; Błonnik pokarmowy: 15.23 g; Sól: 4.82 g; WW: 28.43 Por; Cholesterol: 220.51 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g, |
| II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2655.54 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 396.91 g; suma cukrów prostych: 95.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sól: 6.46 g; WW: 38.08 Por; Cholesterol: 240.51 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, fasolka szparagowa gotowana 130 g, pieczeń rzymska drobiowa 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> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g, Herbata czarna b/c 400 ml,         |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                         | Podwieczorek: 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> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2417.53 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; suma cukrów prostych: 38.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Sól: 9.35 g; WW: 28.07 Por; Cholesterol: 384.84 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, fasolka szparagowa gotowana 130 g, ziemniaki gotowane 200 g, sos pietruszkowy 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. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: sałata zielona 20 g,                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: sałata zielona 20 g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ),                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1908.1 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; suma cukrów prostych: 30.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sól: 6.29 g; WW: 23.34 Por; Cholesterol: 236.86 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),                                               | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , fasolka szparagowa gotowana 130 g , ziemniaki gotowane 200 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g , |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 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> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g ,                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1999.57 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 236.49 g; suma cukrów prostych: 56.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sól: 6.02 g; WW: 20.74 Por; Cholesterol: 315.44 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,                                              | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , fasolka szparagowa gotowana 130 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g , sałata zielona 8g 8 g , |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 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> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g ,                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2277.85 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; suma cukrów prostych: 60.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; Sól: 7.54 g; WW: 25.91 Por; Cholesterol: 316.64 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sałata zielona 8g 8 g , | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczeń rzymska drobiowa 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> ), fasolka szparagowa gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,        |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2077.25 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; suma cukrów prostych: 27.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 8.42 g; WW: 24.31 Por; Cholesterol: 249.56 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sałata zielona 8g 8 g , | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , fasolka szparagowa gotowana 130 g , ziemniaki gotowane 200 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g ,     |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: 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> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2497.13 kcal; Białko ogółem: 124.69 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; suma cukrów prostych: 46.3 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 8.94 g; WW: 28.64 Por; Cholesterol: 314.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , sałatka z buraczków 130 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1970.95 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; suma cukrów prostych: 28.66 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Sól: 6.67 g; WW: 24.83 Por; Cholesterol: 213.39 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , sałatka z buraczków 130 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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 , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1978.84 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.3 g; Węglowodany ogółem: 249.69 g; suma cukrów prostych: 20.86 g; Błonnik pokarmowy: 10.34 g; Sól: 1.43 g; WW: 23.93 Por; Cholesterol: 215.1 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczeń rzymska drobiowa 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> ), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2238.78 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g; Sól: 6.91 g; WW: 31.35 Por; Cholesterol: 217.39 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , dżem owocowy 50 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2613.55 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 80.4 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; suma cukrów prostych: 75.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g; Sól: 7.35 g; WW: 34.84 Por; Cholesterol: 307.27 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, sałatka z buraczków 130 g, sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40 g, sałata zielona 8g 8 g, |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2564.92 kcal; Białko ogółem: 118.2 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 337.1 g; suma cukrów prostych: 55.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.55 Por; Cholesterol: 321.14 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                   |                                                                                                           |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                  | płynna - obiad 600 ml, zupa ryżowa płynna 400 ml ( <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.: 2022.09 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 129.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.97 g; Węglowodany ogółem: 111.18 g; suma cukrów prostych: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 5.59 g; Sól: 1.7 g; WW: 10.71 Por; Cholesterol: 1039.97 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Papkowata                              |                                                                                                             |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                   | papkowata - obiad 650 ml, zupa ryżowa papka 400 ml ( <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.: 2067.49 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 129.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 122.43 g; suma cukrów prostych: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 6.51 g; Sól: 1.7 g; WW: 11.76 Por; Cholesterol: 1037.87 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g, włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, sałatka z buraczków 130 g, sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, dżem owocowy 50 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2622.67 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 90.8 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; suma cukrów prostych: 67.6 g; Błonnik pokarmowy: 16.26 g; Sól: 6.35 g; WW: 30.98 Por; Cholesterol: 286.87 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g, włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, sałatka z buraczków 130 g, sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2555.57 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 101.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; suma cukrów prostych: 28.78 g; Błonnik pokarmowy: 18.52 g; Sól: 6.33 g; WW: 27.35 Por; Cholesterol: 283.67 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , salata zielona 8g 8 g , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , pieczeń rzymska drobiowa 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> ), fasolka szparagowa gotowana 130 g , | chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 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. 5g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), salata zielona 20 g ,                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1819.75 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 226.68 g; suma cukrów prostych: 35.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 6.63 g; WW: 19.72 Por; Cholesterol: 282.26 mg;

| poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), salata zielona 8g 8 g , | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,    |
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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> ), salata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2193.23 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; suma cukrów prostych: 35.5 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; Sól: 8.6 g; WW: 25.38 Por; Cholesterol: 294.64 mg;

| poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , salata z buraczków 130 g , ziemniaki gotowane 200 g , sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. 100 g , szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , dżem owocowy 50 g , sok owocowy 200ml 200 g ,                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2208.1 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; suma cukrów prostych: 71.13 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 4.6 g; WW: 29.31 Por; Cholesterol: 140.5 mg;

| poniedziałek 2025-12-08      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 , wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , salata z buraczków 130 g , ziemniaki gotowane 200 g , sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</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> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. 100 g , rzodkiewka 40 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> ), salata zielona 20 g ,                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2139.3 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 295.96 g; suma cukrów prostych: 37.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Sól: 6.38 g; WW: 26.36 Por; Cholesterol: 142 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKO JAJA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 100g 100 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa b/ jaj 90 g ( <u>GLU</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> 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> ), sałata zielona 20 g ,                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2228.96 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 72.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; suma cukrów prostych: 30.7 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sól: 8.39 g; WW: 26.35 Por; Cholesterol: 229.55 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Atopowa                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 40 g , | krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atopowa 240 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), brokuł gotowany 150 g , woda n/g 0,5L 1 szt , | Zapiekanka z ziemniaków i warzyw - d. atopowa 400 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> kisiel z jabłek z/c 200 ml ,                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Mus z jabłek z/c 150 g , ryż na wodzie 200 ml ,             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1813.9 kcal; Białko ogółem: 59.85 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.6 g; Węglowodany ogółem: 254.13 g; suma cukrów prostych: 73.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Sól: 1.99 g; WW: 21.88 Por; Cholesterol: 138.52 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczeń rzymska drobiowa b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , fasolka szparagowa gotowana 130 g , sos pietruszkowy b/glutenowy 100 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka 40 g , Herbata czarna b/c 400 ml , dżem owocowy 50 g , |
|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g ,         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2208.14 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 240.4 g; suma cukrów prostych: 34.49 g; Błonnik pokarmowy: 11.21 g; Sól: 4.64 g; WW: 23.04 Por; Cholesterol: 283.01 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKO MLEKA                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , pieczeń rzymska drobiowa b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), fasolka szparagowa gotowana 130 g , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g , sałata zielona 8g 8 g , dżem owocowy 50 g , |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 10 g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g ,                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2098.05 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 233.99 g; suma cukrów prostych: 27 g; Błonnik pokarmowy: 11.3 g; Sól: 2.9 g; WW: 22.33 Por; Cholesterol: 140.5 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 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> ),<br>wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,<br>sałata zielona 8g 8 g , | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ,<br><u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń ryżowa drobiowa<br>b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), ziemniaki gotowane 200 g ,<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , fasolka<br>szparagowa gotowana 130 g , sos pietruszkowy<br>b/glutenowy 100 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać:</u><br><u>GOR</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek<br>wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka<br>40 g ,  |
| II Śniadanie: kefir 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> ), sałata<br>zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2173.74 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 97.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 221.46 g; suma cukrów prostych: 15.96 g; Błonnik pokarmowy: 10.81 g; Sól: 4.64 g; WW: 21.19 Por; Cholesterol: 270.61 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g ,<br>ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sałata<br>zielona 8g 8 g , | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ,<br><u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń ryżowa drobiowa<br>b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c<br>200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , fasolka<br>szparagowa gotowana 130 g , sos pietruszkowy<br>b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać:</u><br><u>GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny<br>drob. 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g ,                    |
| II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 5g 5 g ,<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20<br>g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1953.28 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 266.24 g; suma cukrów prostych: 29.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Sól: 8.54 g; WW: 23.18 Por; Cholesterol: 143.2 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , ogórek kiszony<br>100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , wędlina 100g 100 g , sałata<br>zielona 8g 8 g , | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> ,<br><u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200<br>g , pieczeń ryżowa drobiowa b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ),<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , fasolka<br>szparagowa gotowana 130 g , sos pietruszkowy<br>b/ml b/glu 100 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z wędliny<br>drob. 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g ,                    |
| II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g ,<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20<br>g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2126.52 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 232.53 g; suma cukrów prostych: 21.03 g; Błonnik pokarmowy: 14.41 g; Sól: 5.22 g; WW: 21.93 Por; Cholesterol: 140.5 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Dna moczanowa                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),<br>masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z brokułu 100 g , ogórek<br>kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250<br>ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g , | kalafiorowa z ziemniakami jarska 400 ml ( <u>GLU</u> ,<br><u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kotlety z<br>buraka 300 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), kompot z<br>jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane<br>200 g , fasolka szparagowa gotowana 130 g , | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),<br>masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ),<br>Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g , sałata zielona 8g<br>8 g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: kiwi 100 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2169.08 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; suma cukrów prostych: 69.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g; Sól: 7.7 g; WW: 28.44 Por; Cholesterol: 274.1 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , sałatka z buraczków 130 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1973.01 kcal; Białko ogółem: 53.17 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 266.88 g; suma cukrów prostych: 26.69 g; Błonnik pokarmowy: 14.19 g; Sól: 3.6 g; WW: 25.33 Por; Cholesterol: 206.44 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. b/ml - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | marchewkowa z ziemniakami - dieta b/ml 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Mięso drobiowe gotowane 100 g , sos pietruszkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,                                    |
| II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,         |                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 50 g ( <u>SEL</u> ), kakao proszek 30 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2213.69 kcal; Białko ogółem: 92.7 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 226.37 g; suma cukrów prostych: 31.87 g; Błonnik pokarmowy: 22.9 g; Sól: 4.97 g; WW: 20.56 Por; Cholesterol: 737.43 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mus z jabłek b/c 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , płatki owsiane na mleku KUCHNIA MLECZNA 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),                                                      | krupnik z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Makaron drobny gotowany 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: kakao proszek 30 g , jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2039.44 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 250.88 g; suma cukrów prostych: 58.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Sól: 7.51 g; WW: 22.27 Por; Cholesterol: 719.56 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenney krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sałatka z buraczków 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenney krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2058.46 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 62.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; suma cukrów prostych: 78.13 g; Błonnik pokarmowy: 16.06 g; Sól: 5.92 g; WW: 27.57 Por; Cholesterol: 254.87 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Ściśła dla matek po cesarskim cięciu            |                                                                                              |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, chleb pszenney krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | chleb pszenney krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, | chleb pszenney krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 838.8 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 28.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 99.45 g; suma cukrów prostych: 1.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.86 g; Sól: 2.05 g; WW: 9.54 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Ściśła 1 (kleik + suchary)                                                       |                                                                                                                               |                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, | kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, | kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1103.1 kcal; Białko ogółem: 30.89 g; Tłuszcz: 11.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.43 g; Węglowodany ogółem: 218.9 g; suma cukrów prostych: .29 g; Błonnik pokarmowy: 8.91 g; Sól: .26 g; WW: 21.02 Por; Cholesterol: 0 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Ściśła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, | kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, | kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1365.27 kcal; Białko ogółem: 38 g; Tłuszcz: 12.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 274.1 g; suma cukrów prostych: .35 g; Błonnik pokarmowy: 10.59 g; Sól: .56 g; WW: 26.33 Por; Cholesterol: 0 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Ściśła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | grysikowa 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, | kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |

**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;

| poniedziałek 2025-12-08 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Bariatryczna                                                        |                                                                  |                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</u> ),<br>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.łł.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;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , | grysikowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 150 g , | Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , wędlina 50 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kakao proszek 30 g ,                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2244.24 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw.łł.nas.ogółem: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; suma cukrów prostych: 44.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sól: 3.83 g; WW: 23.8 Por; Cholesterol: 227.79 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 40 g , | ziemniaki gotowane 200 g , woda n/g 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 100 g , | wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 100 g , |
| II Śniadanie: kleik ryżowy na wodzie 300 ml ,                                                                               |                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1710.63 kcal; Białko ogółem: 57.9 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw.łł.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;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), | krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atapowa 240 g , brokuł gotowany 150 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt , | chleb mieszany psz-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: banan 200 g ,                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1851.24 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw.łł.nas.ogółem: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 261.15 g; suma cukrów prostych: 98.1 g; Błonnik pokarmowy: 50.77 g; Sól: 4.49 g; WW: 21.34 Por; Cholesterol: 649.23 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                    | kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g , sałatka z buraczków 150 g , pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), |  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 970.17 kcal; Białko ogółem: 52.08 g; Tłuszcz: 30.41 g; Kw.łł.nas.ogółem: 7.05 g; Węglowodany ogółem: 126.77 g; suma cukrów prostych: 16.44 g; Błonnik pokarmowy: 12.9 g; Sól: 1.97 g; WW: 11.43 Por; Cholesterol: 278.81 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, sałatka z buraczków 130 g, sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2549.37 kcal; Białko ogółem: 117.9 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; suma cukrów prostych: 51.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.02 Por; Cholesterol: 307.27 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z brokułu 100 g, ogórek kiszony 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g, | kalafiorowa z ziemniakami jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kotlety z buraka 300 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, fasolka szparagowa gotowana 130 g, | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40 g, sałata zielona 8g 8 g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: kiwi 100 g,                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2169.08 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; suma cukrów prostych: 69.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g; Sól: 7.7 g; WW: 28.44 Por; Cholesterol: 274.1 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z brokułu 100 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna z/c 400 ml, ogórek kiszony 100 g, dżem owocowy 50 g, | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut jarska 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), gulasz z tofu 250 g ( <u>SOJ</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, fasolka szparagowa gotowana 130 g, | chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, hummus 130 g ( <u>SEZ</u> ), rzodkiewka 40 g, Herbata czarna z/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ( <u>SEL</u> ),                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2117.54 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 316.8 g; suma cukrów prostych: 64.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; Sól: 5.72 g; WW: 27.92 Por; Cholesterol: 1.5 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy z/c 50 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40 g, |
| II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt,                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1346.62 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 165.1 g; suma cukrów prostych: 74.23 g; Błonnik pokarmowy: 13.99 g; Sól: 3.03 g; WW: 15.25 Por; Cholesterol: 168.73 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Naleśniki z serem 240 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, rzodkiewka 40 g, |
| II Śniadanie: sok owocowy 200ml 200 g,                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt,                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1898.04 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 263.81 g; suma cukrów prostych: 92.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g; Sól: 3.93 g; WW: 24.64 Por; Cholesterol: 212.78 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),                                                 | kalafiorowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , fasolka szparagowa gotowana 130 g , ziemniaki gotowane 100 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g , |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , kiwi 100 g , sok owocowy 200ml 200 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g ,                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1846.05 kcal; Białko ogółem: 97.2 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 209.06 g; suma cukrów prostych: 54.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sól: 5.84 g; WW: 18.22 Por; Cholesterol: 302.5 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna wegetariańska                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z brokułu 100 g , ogórek kiszony 100 g , sałata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), gulasz z tofu 250 g ( <u>SOJ</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , fasolka szparagowa gotowana 130 g , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g , sałata zielona 8g 8 g , |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g ,                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1876.72 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 67.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 262.19 g; suma cukrów prostych: 56.9 g; Błonnik pokarmowy: 42.44 g; Sól: 8.11 g; WW: 22.17 Por; Cholesterol: 173.51 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , sałatka z buraczków 130 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2657.14 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 83.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; suma cukrów prostych: 66.9 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g; Sól: 7.35 g; WW: 33.94 Por; Cholesterol: 307.27 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: HEMATOLOGICZNA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOW                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , fasolka szparagowa gotowana 150 g , sos pietruszkowy 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), szpinak gotowany - dieta 100 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2267.75 kcal; Białko ogółem: 115.7 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; suma cukrów prostych: 46.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.1 g; Sól: 8.55 g; WW: 24.74 Por; Cholesterol: 318.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML dziecięca                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,                                         | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , fasolka szparagowa gotowana 130 g , sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g , sałata zielona 8g 8 g , |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , filet z indyka gotowany 100 g , sałata zielona 20 g , kiwi 100 g , sok owocowy 200ml 200 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , wędlina 30g 30 g , sałata zielona 20 g ,                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2162.67 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 71.21 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; suma cukrów prostych: 50.39 g; Błonnik pokarmowy: 39.7 g; Sól: 5.64 g; WW: 25.71 Por; Cholesterol: 739.05 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/GLU dziecięca                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120 g ,                                              | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa b/glu 90 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , fasolka szparagowa gotowana 130 g , sos pietruszkowy b/glutenowy 100 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , rzodkiewka 40 g , sałata zielona 8g 8 g , |
| II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g , kiwi 100 g , sok owocowy 200ml 200 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g ,                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2288.36 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 238.23 g; suma cukrów prostych: 47.44 g; Błonnik pokarmowy: 13.54 g; Sól: 3.38 g; WW: 22.61 Por; Cholesterol: 304.31 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sałatka z buraczków 130 g , | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2634.5 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sól: 9.13 g; WW: 32.34 Por; Cholesterol: 321.14 mg;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: Ścisła 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;

| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: OTS normalna hemat w poj                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g , sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sałatka z buraczków 130 g , | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2634.5 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sól: 9.13 g; WW: 32.34 Por; Cholesterol: 321.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-12-08                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: NEU ind. papkowata |                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> , ), Herbata czarna b/c 400 ml , |  | papkowata - obiad 650 ml , jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , ), zupa ryżowa papka 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , ), |                                         | papkowata - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ), kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> , ), serek homogenizowany truskawkowy 150 g ( <u>MLE</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.: 2715.05 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 130 g; Kw.łł.nas.ogółem: 55.66 g; Węglowodany ogółem: 268.78 g; suma cukrów prostych: 149.01 g; Błonnik pokarmowy: 12.93 g; Sól: 2.25 g; WW: 25.74 Por; Cholesterol: 764.19 mg;

| poniedziałek 2025-12-08                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa łatwostrawna |                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> , ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , ), wędlina 50 g , sałata zielona 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), |  | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , ), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 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> , ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> , ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |  |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , ),                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  | Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> , ),                                                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2549.37 kcal; Białko ogółem: 117.9 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw.łł.nas.ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; suma cukrów prostych: 51.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.02 Por; Cholesterol: 307.27 mg;