

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3092.17 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 133.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.6 g; Węglowodany ogółem: 353.7 g; suma cukrów prostych: 48.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sól: 9.73 g; WW: 32.27 Por; Cholesterol: 351.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, kukinia gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), pasztet zapiekany 60 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet schabowy panierowany 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), musztarda 20 g, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3023.09 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 121.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; suma cukrów prostych: 56.6 g; Błonnik pokarmowy: 41.78 g; Sól: 12.4 g; WW: 32.72 Por; Cholesterol: 439.33 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina wieprzowa 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, wędlina 30g 30 g, |
| II Śniadanie: gruszka 150 g, skyr waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2452.8 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 328 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sól: 7.05 g; WW: 30.27 Por; Cholesterol: 217.06 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</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> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2565.04 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; suma cukrów prostych: 50.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sól: 8.25 g; WW: 28.61 Por; Cholesterol: 291.23 mg;

| czwartek 2025-12-25 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), parówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: skyr waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1817.5 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.7 g; Węglowodany ogółem: 185.72 g; suma cukrów prostych: 31.33 g; Błonnik pokarmowy: 14.83 g; Sól: 5.36 g; WW: 17.31 Por; Cholesterol: 229.67 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: skyr waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2173.54 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 227.66 g; suma cukrów prostych: 37.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; Sól: 6.61 g; WW: 21.09 Por; Cholesterol: 271.23 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: skyr waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2688.04 kcal; Białko ogółem: 140.07 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; suma cukrów prostych: 50.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sól: 30.31 Por; Cholesterol: 291.23 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, wędlina 30g 30 g,                      |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                  | Podwieczorek: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g,                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z fasoli 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2581.35 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; suma cukrów prostych: 41.23 g; Błonnik pokarmowy: 47.69 g; Sól: 10.48 g; WW: 25.94 Por; Cholesterol: 229.16 mg;

| czwartek 2025-12-25 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, Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g, | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 100 g,                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: sałata zielona 20 g,                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1865.13 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; suma cukrów prostych: 34.23 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sól: 7.16 g; WW: 19.46 Por; Cholesterol: 145.88 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),                                            | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), wędlina 30g 30 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), sok owocowy 200ml 200 g, mandarynka 100 g, pomidor 100 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.: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 224.78 g; suma cukrów prostych: 61.4 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sól: 6.53 g; WW: 19.58 Por; Cholesterol: 238.86 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,                                           | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), wędlina 30g 30 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), sok owocowy 200ml 200 g, mandarynka 100 g, pomidor 100 g, |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 50 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.: 2370.41 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.7 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.04 g; Sól: 8.56 g; WW: 26.46 Por; Cholesterol: 240.46 mg;

| czwartek 2025-12-25 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, serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, wędlina 30g 30 g,                          |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2296.93 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; suma cukrów prostych: 40.48 g; Błonnik pokarmowy: 47.19 g; Sól: 9.93 g; WW: 24.19 Por; Cholesterol: 170.78 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, wędlina 30g 30 g,                       |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                     | Podwieczorek: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2887.91 kcal; Białko ogółem: 151.14 g; Tłuszcz: 106.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Błonnik pokarmowy: 51.73 g; Sól: 10.85 g; WW: 29.95 Por; Cholesterol: 249.16 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 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 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ),                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2059.6 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw.łł.nas.ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 279.57 g; suma cukrów prostych: 30.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sól: 7.24 g; WW: 26 Por; Cholesterol: 112.6 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb PKU 120 g , | pomidorowa z makaronem PKU b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml , seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL</u> ),                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1678.73 kcal; Białko ogółem: 50.02 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw.łł.nas.ogółem: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 243.86 g; suma cukrów prostych: 22.28 g; Błonnik pokarmowy: 13.03 g; Sól: 3.75 g; WW: 23.06 Por; Cholesterol: 108.89 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , |
| II Śniadanie: skyr waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), miód 2 szt. 50 g ,                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2248.54 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw.łł.nas.ogółem: 18.7 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; suma cukrów prostych: 44.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.3 g; Sól: 6.99 g; WW: 31.9 Por; Cholesterol: 125.4 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), miód 1 szt. 50 g ,                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw.łł.nas.ogółem: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; suma cukrów prostych: 52.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Sól: 6.77 g; WW: 32.93 Por; Cholesterol: 157.67 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, ogórek kiszony 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), pasztet zapiekany 60 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet schabowy panierowany 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, ćwikła z chrzanem 90 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3124.97 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 130.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; suma cukrów prostych: 57.45 g; Błonnik pokarmowy: 45.2 g; Sól: 11.43 g; WW: 32.67 Por; Cholesterol: 432.61 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                       |                                                                                                                                           |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                  | płynna - obiad 600 ml, pomidorowa z makaronem - dieta płynna 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | płynna - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                      |
| II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |                                                                                                                                           | Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2118.43 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 131.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 123.4 g; suma cukrów prostych: 10.76 g; Błonnik pokarmowy: 6.87 g; Sól: 2.31 g; WW: 11.79 Por; Cholesterol: 1045.44 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Papkowata                                  |                                                                                                                                             |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                   | papkowata - obiad 650 ml, pomidorowa z makaronem - dieta papka 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | papkowata - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                      |
| II Śniadanie: papkowata - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |                                                                                                                                             | Posiłek nocny: papkowata - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2163.83 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 131.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 134.65 g; suma cukrów prostych: 11.31 g; Błonnik pokarmowy: 7.79 g; Sól: 2.31 g; WW: 12.84 Por; Cholesterol: 1043.34 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | 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> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: skyr waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2456.84 kcal; Białko ogółem: 112.9 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; suma cukrów prostych: 57.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.7 g; Sól: 6.87 g; WW: 30.79 Por; Cholesterol: 267.32 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | 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> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2398.14 kcal; Białko ogółem: 114.9 g; Tłuszcz: 84.2 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; suma cukrów prostych: 33.1 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g; Sól: 6.83 g; WW: 27.81 Por; Cholesterol: 259.32 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | <p>pomidorowa z makaronem - dieta 200 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 150 g , schab duszony 80 g (<u>SEL</u>, <u>może zawierać: GOR</u>), surówka z selera 130 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>), sos koperkowy 100 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: GOR</u>), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,</p> | chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), wędlina 30g 30 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g ,                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1697.63 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 198.36 g; suma cukrów prostych: 27.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sól: 5.63 g; WW: 16.59 Por; Cholesterol: 152.14 mg;

| czwartek 2025-12-25 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> ), pasztet zapiekany 60 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), | <p>pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet schabowy panierowany 100 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: GOR</u>), surówka z selera 130 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,</p> | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , ćwikła z chrzanem 90 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata zielona 20 g ,                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2868.87 kcal; Białko ogółem: 121.9 g; Tłuszcz: 128.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; suma cukrów prostych: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 51.11 g; Sól: 11.26 g; WW: 27.36 Por; Cholesterol: 389.41 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , | <p>pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 250 g , schab duszony 80 g (<u>SEL</u>, <u>może zawierać: GOR</u>), seler gotowany 130 g (<u>SEL</u>), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml ,</p> | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 70 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , miód 2 szt. 50 g , sok owocowy 200ml 200 g ,                       |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2294.74 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 59.8 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; suma cukrów prostych: 57.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sól: 5.47 g; WW: 34.03 Por; Cholesterol: 32.89 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | <p>pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g (<u>SEL</u>, <u>może zawierać: GOR</u>), sos koperkowy b/mleczny 100 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: GOR</u>), seler gotowany 130 g (<u>SEL</u>), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,</p> | chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , wędlina 50 g , |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , miód 2 szt. 50 g , sok owocowy 200ml 200 g ,                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2379.98 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 59.72 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; suma cukrów prostych: 44.99 g; Błonnik pokarmowy: 45.69 g; Sól: 8.02 g; WW: 31.41 Por; Cholesterol: 34.39 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKO JAJA                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , Herbata czarna b/c 400 ml , ówika z chrzanem 90 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g ,                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2390.35 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; suma cukrów prostych: 48.3 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sól: 9.5 g; WW: 30.07 Por; Cholesterol: 199.43 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Atopowa                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 50 g , | kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez slera) 200 g ( <u>GLU</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt , surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , | wafle ryżowe 50 g , margaryna 30 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 g , brokuł gotowany 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> gruszka 300 g ,                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek b/c 150 g ,                                            |

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

| czwartek 2025-12-25 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 , Herbata czarna b/c 400 ml , serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos koperkowy 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> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , wędlina 30g 30 g , |
|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g ,                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2333.09 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 103.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.5 g; Węglowodany ogółem: 259.04 g; suma cukrów prostych: 24.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.59 g; Sól: 5.83 g; WW: 24.52 Por; Cholesterol: 170.28 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , wędlina 30g 30 g ,                              |
|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 15 g , miód 2 szt. 50 g , pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2342.1 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 107.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 58.91 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; suma cukrów prostych: 18.3 g; Błonnik pokarmowy: 24.95 g; Sól: 4.33 g; WW: 26.18 Por; Cholesterol: 32.89 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 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 , | pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ),<br>surówka z selera 130 g ( <u>MLE, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos koperkowy b/glutenowy 100 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ),<br>sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml ,<br>wędlina 30g 30 g , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR</u> ), sałata zielona 20 g ,          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2264.09 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 105.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 248.79 g; suma cukrów prostych: 23.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Sól: 4.33 g; WW: 22.62 Por; Cholesterol: 152.28 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , wędlina 30g 30 g , |
| II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR</u> ), sałata zielona 20 g ,                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2140 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.32 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; suma cukrów prostych: 30.64 g; Błonnik pokarmowy: 49.05 g; Sól: 8.78 g; WW: 26.45 Por; Cholesterol: 34.19 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML                          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos koperkowy b/glut, b/ml 100 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , wędlina 30g 30 g ,    |
| II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 10 g , pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2052.84 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 93.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 53.11 g; Węglowodany ogółem: 244.13 g; suma cukrów prostych: 23.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 5.17 g; WW: 22.12 Por; Cholesterol: 32.89 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Dna moczanowa                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Kotlet z brokuła 200 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos Tzatziki 100 ml ( <u>MLE</u> ), | chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g , pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR</u> ),                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2537.65 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Błonnik pokarmowy: 51.57 g; Sól: 8.16 g; WW: 29.16 Por; Cholesterol: 237.79 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, chleb PKU 120 g, | pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb PKU 120 g, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, wędlina 30g 30 g, |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> chleb PKU 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g,                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2007.11 kcal; Białko ogółem: 54.02 g; Tłuszcz: 54.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; suma cukrów prostych: 18.78 g; Błonnik pokarmowy: 12.84 g; Sól: 1.86 g; WW: 30.97 Por; Cholesterol: 172.93 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenney krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml, | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml, | chleb pszenney krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g, cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml, bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g,                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> kakao proszek 30 g, zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2164.84 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 263.62 g; suma cukrów prostych: 39.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sól: 4.42 g; WW: 23.28 Por; Cholesterol: 227.4 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml, kasza manna na mleku KUCHNIA MLECZNA 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ),                                                                                                        | pomidorowa z makaronem drobnym- dieta b/ml 300 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, | chleb pszenney krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 250 ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenney krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), dynia gotowana 100 g, sałata zielona 8g 8 g, |                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml, kakao proszek 30 g,                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2066.71 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 274.8 g; suma cukrów prostych: 52.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sól: 5.04 g; WW: 24.55 Por; Cholesterol: 753.9 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Biegunkowa                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), kleik ryżowy na wodzie 250 ml,                                  | zupa ziemniaczana 400 g ( <u>SEL, 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, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,                            |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml, |                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, 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

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), miód 2 szt. 50 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2287.63 kcal; Białko ogółem: 101.1 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; suma cukrów prostych: 45.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.3 g; Sól: 6.99 g; WW: 30.22 Por; Cholesterol: 179.14 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Ścisła dla matek po cesarskim cięciu                |                                                                                              |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , |

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

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Ścisła 1 (kleik + suchary)                                                             |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , |

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

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Ścisła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <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;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Ścisła 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;

| czwartek 2025-12-25 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> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                 |                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> 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

| czwartek 2025-12-25 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> ),                                                       |                                                                  | Posilek nocny: Kasza kukurydziana na mleku z jabłkiem prażonym KUCHNIA MLECZNA 300 ml ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 904.54 kcal; Białko ogółem: 62.63 g; Tłuszcz: 29.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 112.7 g; suma cukrów prostych: 52.9 g; Błonnik pokarmowy: 8.11 g; Sól: 2.33 g; WW: 10.49 Por; Cholesterol: 143.6 mg;

| czwartek 2025-12-25 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 jarska 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: 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 , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kakao proszek 30 g ,                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posilek nocny: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2236.28 kcal; Białko ogółem: 82.3 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; suma cukrów prostych: 41.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sól: 3.79 g; WW: 23.9 Por; Cholesterol: 215.38 mg;

| czwartek 2025-12-25 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 ,                                                                               |                                                                                                                                                                                                      | Posilek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1710.63 kcal; Białko ogółem: 57.9 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 233.09 g; suma cukrów prostych: 20.29 g; Błonnik pokarmowy: 14.22 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.11 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez slera) 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , woda n/g 0,5L 1 szt , | chleb mieszany psz-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), filet z indyka gotowany 100 g , brokuł gotowany 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| II Śniadanie: gruszka 300 g ,                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posilek nocny: Mus z jabłek z/c 150 g , kasza manna na mleku 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2002.02 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; suma cukrów prostych: 82.73 g; Błonnik pokarmowy: 49.7 g; Sól: 3.94 g; WW: 23.23 Por; Cholesterol: 710.25 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Posilek regeneracyjny |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                | ziemniaki gotowane 250 g , kotlet schabowy panierowany 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 984.62 kcal; Białko ogółem: 42.54 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.8 g; Węglowodany ogółem: 109.09 g; suma cukrów prostych: 12.16 g; Błonnik pokarmowy: 10.72 g; Sól: 2.39 g; WW: 9.95 Por; Cholesterol: 138.53 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), wędlina 30g 30g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; suma cukrów prostych: 56.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sól: 7.17 g; WW: 28.45 Por; Cholesterol: 240.78 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kotle z brokula 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos Tzatziki 100 ml ( <u>MLE</u> ), | chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ),                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2537.65 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Błonnik pokarmowy: 51.57 g; Sól: 8.16 g; WW: 29.16 Por; Cholesterol: 237.79 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, Herbata czarna z/c 400 ml, pasztet sojowy 113 g ( <u>SOJ</u> ), ogórek kiszony 100 g, | kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, pomidorowa z makaronem jarska b/glu b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, Herbata czarna z/c 400 ml, pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), sałata zielona 20 g, |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: dżem owocowy 50 g, chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g,                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2061.17 kcal; Białko ogółem: 68.54 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 305.1 g; suma cukrów prostych: 60.28 g; Błonnik pokarmowy: 41.63 g; Sól: 6.76 g; WW: 26.49 Por; Cholesterol: 2.7 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina wieprzowa 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, kotlet schabowy panierowany 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: gruszka 150 g,                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2106.97 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 107.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.5 g; Węglowodany ogółem: 196.1 g; suma cukrów prostych: 40.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; Sól: 6.32 g; WW: 17.38 Por; Cholesterol: 308.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina wieprzowa 50 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kotlet schabowy panierowany 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: gruszka 150 g,                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2529.67 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 129.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 238.3 g; suma cukrów prostych: 45.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Sól: 7.83 g; WW: 21.07 Por; Cholesterol: 351.04 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),                                            | pomidorowa z makaronem - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), wędlina 30g 30 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), sok owocowy 200ml 200 g, mandarynka 100 g, pomidor 100 g, |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: 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,                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1745.53 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 187.13 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Sól: 5.28 g; WW: 16.2 Por; Cholesterol: 205.54 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna wegetariańska                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | pomidorowa z makaronem - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,                                            |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, pasta z fasoli 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2139.87 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; suma cukrów prostych: 39.92 g; Błonnik pokarmowy: 46.73 g; Sól: 7.97 g; WW: 24.47 Por; Cholesterol: 132.86 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, cukinia gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), wędlina 30g 30 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2471.76 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; suma cukrów prostych: 56.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; Sól: 10.07 g; WW: 28.59 Por; Cholesterol: 252.78 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25      Jadłospis dla diety: HEMATOLOGICZNA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOW                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , cukinia gotowana 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), wędlina 30g 30g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 70 g ( <u>MLE</u> ),                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2602.76 kcal; Białko ogółem: 155.39 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.8 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; suma cukrów prostych: 60.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g; Sól: 10.85 g; WW: 27.16 Por; Cholesterol: 242.58 mg;

| czwartek 2025-12-25      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML dziecięca                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,                                                           | pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,                              |
| II Śniadanie: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , filet drobiowy gotowany 90 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), sok owocowy 200ml 200 g , mandarynka 100 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2147.68 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; suma cukrów prostych: 50.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.11 g; Sól: 6.47 g; WW: 25.44 Por; Cholesterol: 366.27 mg;

| czwartek 2025-12-25      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/GLU dziecięca                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120 g ,                          | pomidorowa z makaronem b/glut i b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), surówka z selera 130 g ( <u>MLE, SEL</u> ), sos koperkowy b/glutenowy 100 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), wędlina 30g 30g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 10g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), sok owocowy 200ml 200 g , mandarynka 100 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g ,                                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2388.97 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 107.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Błonnik pokarmowy: 13.68 g; Sól: 4.2 g; WW: 24.26 Por; Cholesterol: 218.38 mg;

| czwartek 2025-12-25      Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , cukinia gotowana 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), pasztet zapiekany 60 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet schabowy panierowany 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), musztarda 20 g , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u> ),                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3023.09 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 121.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; suma cukrów prostych: 56.6 g; Błonnik pokarmowy: 41.78 g; Sól: 12.4 g; WW: 32.72 Por; Cholesterol: 439.33 mg;

| czwartek 2025-12-25      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;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna bezmleczna OTS                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), bułka grahamka 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), marchewki słupki - gotowane 100 g , jaja 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , | brokułowa z ziemniakami -ots b/ml 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml , sos koperkowy b/glut, b/ml - ots 100 ml , ziemniaki gotowane 200 g , kalafior gotowany - ots 130 g , | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt , pomidor b/skóry - ots 100 g , jajko gotowane ots 50 g ( <u>JAJ</u> ), majonez saszetka 15 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml 1 szt ( <u>SEL</u> ), chrupki kukurydziane 30 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2147.38 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 249.75 g; suma cukrów prostych: 34.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sól: 7.07 g; WW: 21.86 Por; Cholesterol: 1113.81 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna papkowata OTS |                                                                                                       |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> ),      | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> ), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 400 ml , | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> ),                             |
| II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 400 ml ,             |                                                                                                       | Posiłek nocny: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 704.19 kcal; Białko ogółem: 44.42 g; Tłuszcz: 12.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 115.75 g; suma cukrów prostych: 39.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 1.54 g; WW: 9.36 Por; Cholesterol: 117.6 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: OTS normalna hemat w poj                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , cukinia gotowana 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), pasztet zapiekany 60 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kotlet schabowy panierowany 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), musztarda 20 g , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3023.09 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 121.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; suma cukrów prostych: 56.6 g; Błonnik pokarmowy: 41.78 g; Sól: 12.4 g; WW: 32.72 Por; Cholesterol: 439.33 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: NEU ind. papkowata                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza manna na mleku na gęsto Kuchnia Mleczna 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , papkowata- śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), | papkowata - obiad 650 ml , sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ), pomidorowa z makaronem - dieta papka 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | papkowata - kolacja 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 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.: 2134.73 kcal; Białko ogółem: 81.4 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 263.07 g; suma cukrów prostych: 144.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.52 g; Sól: 4.6 g; WW: 24.76 Por; Cholesterol: 467.6 mg;

| czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa łatwostrawna                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku 300 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , schab duszony 80 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), seler gotowany 130 g ( <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałatka jarzynowa - dieta 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2655.04 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 99.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.31 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; suma cukrów prostych: 57.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sól: 8.49 g; WW: 29.51 Por; Cholesterol: 303.23 mg;