

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z makaronem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz wieprzowo - warzywny (szyn.) 250g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna 140g ( <b>GLU</b> ), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Twarożek z rzodkiewką 180g ( <b>MLE</b> ), Baleron z indyka 35g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2544.40 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.67 g; Węglowodny przyswajalne: 315.43 g; suma cukrów prostych: 92.60 g; Sól: 9.56 g; Sód: 3677.76 mg; Błonnik pokarmowy: 36.49 g;

<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z makaronem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Baleron z indyka 35g, Miód 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2397.58 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; Węglowodny przyswajalne: 325.14 g; suma cukrów prostych: 88.65 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2826.49 mg; Błonnik pokarmowy: 24.48 g;

<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firmowa 65g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z makaronem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Baleron z indyka 35g, Miód 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.87 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.23 g; Węglowodny przyswajalne: 325.34 g; suma cukrów prostych: 88.98 g; Sól: 7.86 g; Sód: 3132.15 mg; Błonnik pokarmowy: 24.48 g;

<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z makaronem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Baleron z indyka 35g, Miód 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2447.18 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.89 g; Węglowodny przyswajalne: 336.16 g; suma cukrów prostych: 89.33 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2861.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;

<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z makaronem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Twarożek z rzodkiewką 180g ( <b>MLE</b> ), Baleron z indyka 35g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Szynkówka firmowa 20g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2641.40 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.02 g; Węglowodny przyswajalne: 324.22 g; suma cukrów prostych: 80.64 g; Sól: 10.47 g; Sód: 4174.58 mg; Błonnik pokarmowy: 38.32 g;

<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firmowa 65g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z makaronem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Baleron z indyka 35g, Miód 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2428.67 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.28 g; Węglowodny przyswajalne: 328.92 g; suma cukrów prostych: 89.82 g; Sól: 8.08 g; Sód: 3220.15 mg; Błonnik pokarmowy: 29.58 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-11-18		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynkówka firmowa 45g, Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Barszcz czerwony z makaronem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 100g ( <b>MLE</b> ), Baleron z indyka 35g, Miód 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2834.20 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.23 g; Węglowodny przyswajalne: 374.16 g; suma cukrów prostych: 100.33 g; Sól: 8.66 g; Sód: 3452.24 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pieczeń rzymska 40g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Szyнка na kartki 45g, Salata mix 35g,	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Naleśnik 1 szt. z dżemem 250g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser topiony trójkąt 2szt ( <b>MLE</b> ), Blok koperkowy 35g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2534.06 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; Węglowodny przyswajalne: 317.15 g; suma cukrów prostych: 68.75 g; Sól: 8.53 g; Sód: 2941.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.03 g;

<b>wtorek 2024-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyнка na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ),	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Blok koperkowy 35g ( <b>SOJ</b> ), Szyнка gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2177.76 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; Węglowodny przyswajalne: 284.78 g; suma cukrów prostych: 67.18 g; Sól: 7.40 g; Sód: 2950.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.33 g;

<b>wtorek 2024-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyнка na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ),	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Blok koperkowy 35g ( <b>SOJ</b> ), Szyнка gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2177.76 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; Węglowodny przyswajalne: 284.78 g; suma cukrów prostych: 67.18 g; Sól: 7.40 g; Sód: 2950.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.33 g;

<b>wtorek 2024-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyнка na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ),	Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Blok koperkowy 35g ( <b>SOJ</b> ), Szyнка gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2227.36 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.86 g; Węglowodny przyswajalne: 295.80 g; suma cukrów prostych: 67.86 g; Sól: 7.49 g; Sód: 2985.32 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g;

<b>wtorek 2024-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyнка na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z selera i brzoskwinii 150g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ),	Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Blok koperkowy 35g ( <b>SOJ</b> ), Szyнка gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
<b>II Śniadanie:</b> Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Szyнка na kartki 25g,	<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por, Zupa mleczna z ryżem - kol 200g ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2536.01 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; Węglowodny przyswajalne: 321.41 g; suma cukrów prostych: 76.26 g; Sól: 8.99 g; Sód: 3405.59 mg; Błonnik pokarmowy: 38.07 g;

<b>wtorek 2024-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyнка na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ),	Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Blok koperkowy 35g ( <b>SOJ</b> ), Szyнка gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2100.81 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.32 g; Węglowodny przyswajalne: 274.05 g; suma cukrów prostych: 69.86 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2957.57 mg; Błonnik pokarmowy: 37.46 g;

wtorek 2024-11-19		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka na kartki 70g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ),	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Blok koperkowy 45g ( <b>SOJ</b> ), Szyńka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,	
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2370.00 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; Węglowodny przyswajalne: 298.08 g; suma cukrów prostych: 79.02 g; Sól: 8.04 g; Sód: 3207.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 20g, Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Stek drobiowy z cebulką 110g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Ser Deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 40g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2493.35 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.22 g; Węglowodny przyswajalne: 277.70 g; suma cukrów prostych: 55.32 g; Sól: 10.17 g; Sód: 4056.96 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;

<b>środa 2024-11-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 20g, Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Filet kruchy 40g ( <i>SOJ</i> ), Dżem szt. 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.17 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46 g; Węglowodny przyswajalne: 281.65 g; suma cukrów prostych: 80.05 g; Sól: 7.69 g; Sód: 3066.39 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g;

<b>środa 2024-11-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 20g, Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Filet kruchy 40g ( <i>SOJ</i> ), Dżem szt. 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.17 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46 g; Węglowodny przyswajalne: 281.65 g; suma cukrów prostych: 80.05 g; Sól: 7.69 g; Sód: 3066.39 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g;

<b>środa 2024-11-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 20g, Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Filet kruchy 40g ( <i>SOJ</i> ), Dżem szt. 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2317.77 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.49 g; Węglowodny przyswajalne: 292.67 g; suma cukrów prostych: 80.73 g; Sól: 7.78 g; Sód: 3101.59 mg; Błonnik pokarmowy: 29.94 g;

<b>środa 2024-11-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 20g, Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 80g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Ser Deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 40g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 80g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Polędwica sopocka 20g,	Posiłek nocny: Kiwi 1szt, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2787.00 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.82 g; Węglowodny przyswajalne: 343.40 g; suma cukrów prostych: 89.09 g; Sól: 11.29 g; Sód: 4506.35 mg; Błonnik pokarmowy: 42.04 g;

<b>środa 2024-11-20</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 20g, Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Filet kruchy 40g ( <i>SOJ</i> ), Dżem szt. 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2296.97 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.51 g; Węglowodny przyswajalne: 285.23 g; suma cukrów prostych: 80.89 g; Sól: 7.91 g; Sód: 3154.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.30 g;

<b>środa 2024-11-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa</b>		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopočka 45g , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 360g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Buraczki gotowane 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g , Filet kruchy 40g ( <b>SOJ</b> ), Dżem szt. 1szt , Ser biały 100g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2739.92 kcal; Białko ogółem: 163.29 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11 g; Węglowodny przyswajalne: 327.05 g; suma cukrów prostych: 97.30 g; Sól: 8.98 g; Sód: 3580.58 mg; Błonnik pokarmowy: 35.19 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 35g ( <b>MLE</b> ), Kielb. krak. parzona 35g, Papryka 50g, Sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Makaron spaghetti z sosem bolognese 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Pastella 1szt ( <b>JAJ, RYB, SEL, GOR</b> ), Galantyna drobiowa 40g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2958.19 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 128.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.17 g; Węglowodny przyswajalne: 326.42 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Sól: 8.94 g; Sód: 3093.01 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;

<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynka gotowana 45g, Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; Węglowodny przyswajalne: 272.91 g; suma cukrów prostych: 60.98 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2818.37 mg; Błonnik pokarmowy: 26.88 g;

<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynka gotowana 45g, Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; Węglowodny przyswajalne: 272.91 g; suma cukrów prostych: 60.98 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2818.37 mg; Błonnik pokarmowy: 26.88 g;

<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynka gotowana 45g, Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2302.18 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84 g; Węglowodny przyswajalne: 283.93 g; suma cukrów prostych: 61.66 g; Sól: 7.38 g; Sód: 2853.57 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g;

<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 35g ( <b>MLE</b> ), Kielb. krak. parzona 35g, Papryka 50g, Sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ),	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z marchwi i jabłka 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Pastella 1szt ( <b>JAJ, RYB, SEL, GOR</b> ), Galantyna drobiowa 40g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Kielb. krak. parzona 20g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 1szt, Zupa mleczna z kaszą manna- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3112.53 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 136.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.18 g; Węglowodny przyswajalne: 333.30 g; suma cukrów prostych: 58.65 g; Sól: 9.68 g; Sód: 2861.03 mg; Błonnik pokarmowy: 34.24 g;

<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynkówka firmowa 35g, Szynka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 1szt,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2222.88 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.85 g; Węglowodny przyswajalne: 263.86 g; suma cukrów prostych: 52.70 g; Sól: 7.50 g; Sód: 2901.27 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;

czwartek 2024-11-21		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kielb. krak. parzona 45g, Serek homog. naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Udo gotowane 380g, Sos pietruszkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynka gotowana 55g, Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2632.13 kcal; Białko ogółem: 143.32 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.12 g; Węglowodny przyswajalne: 287.41 g; suma cukrów prostych: 61.76 g; Sól: 8.26 g; Sód: 3203.87 mg; Błonnik pokarmowy: 27.93 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szyunka na kartki 45g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 80g,	Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Filet rybny panierowany 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z kiszzonej kapusty 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Filet kruchy 40g ( <b>SOJ</b> ), Szczypiorek 35g, Miód 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2683.35 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; Węglowodny przyswajalne: 336.28 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Sól: 7.72 g; Sód: 3084.02 mg; Błonnik pokarmowy: 35.00 g;

<b>piątek 2024-11-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szyunka na kartki 45g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Makaron z serem białym 320g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt, Filet kruchy 40g ( <b>SOJ</b> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2582.82 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; Węglowodny przyswajalne: 359.76 g; suma cukrów prostych: 95.16 g; Sól: 5.76 g; Sód: 2301.58 mg; Błonnik pokarmowy: 23.66 g;

<b>piątek 2024-11-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka na kartki 60g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Makaron z serem białym 320g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt, Filet kruchy 40g ( <b>SOJ</b> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2542.08 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.14 g; Węglowodny przyswajalne: 359.65 g; suma cukrów prostych: 95.30 g; Sól: 5.93 g; Sód: 2370.97 mg; Błonnik pokarmowy: 23.66 g;

<b>piątek 2024-11-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szyunka na kartki 45g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Makaron z serem białym 320g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt, Filet kruchy 40g ( <b>SOJ</b> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2632.42 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; Węglowodny przyswajalne: 370.78 g; suma cukrów prostych: 95.84 g; Sól: 5.85 g; Sód: 2336.78 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g;

<b>piątek 2024-11-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szyunka na kartki 45g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Filet rybny gotowany z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z kiszzonej kapusty 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Filet kruchy 40g ( <b>SOJ</b> ), Szczypiorek 35g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Szyunka na kartki 25g,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2519.52 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.11 g; Węglowodny przyswajalne: 304.64 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Sól: 9.04 g; Sód: 3613.61 mg; Błonnik pokarmowy: 37.90 g;

<b>piątek 2024-11-22</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka na kartki 60g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Makaron z serem białym 320g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt, Filet kruchy 40g ( <b>SOJ</b> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2570.88 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; Węglowodny przyswajalne: 363.23 g; suma cukrów prostych: 96.14 g; Sól: 6.15 g; Sód: 2458.97 mg; Błonnik pokarmowy: 28.76 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-11-22		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa	
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Szynka na kartki 60g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),	Krupnik jaglany 300g ( <i>SEL</i> ), Makaron z serem białym 640g ( <i>GLU, MLE</i> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Miód 1szt, Filet kruchy 40g ( <i>SOJ</i> ), Herbata 200g,	
		Posiłek nocny: Banan 1szt,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3513.13 kcal; Białko ogółem: 160.40 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.91 g; Węglowodny przyswajalne: 482.94 g; suma cukrów prostych: 125.83 g; Sól: 6.51 g; Sód: 2601.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa firmowa 35g, Sałata mix 35g	Polewka z ziemniakami 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo - wieprzowa 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna 140g ( <b>GLU</b> ), Surówka z buraczką z cebulką 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Pasta z lososia łag. 1szt ( <b>GLU, RYB, MLE</b> ), Przymak z fileta 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2762.29 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 109.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.06 g; Węglowodny przyswajalne: 318.08 g; suma cukrów prostych: 37.85 g; Sól: 13.18 g; Sód: 4668.04 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g;

<b>sobota 2024-11-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa firmowa 50g, Sałata mix 35g, Mus jabłkowy 70g,	Polewka z ziemniakami 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo - wieprzowa 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Szynek gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2294.84 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.06 g; Węglowodny przyswajalne: 316.39 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Sól: 8.22 g; Sód: 3284.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.80 g;

<b>sobota 2024-11-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa firmowa 50g, Sałata mix 35g, Mus jabłkowy 70g,	Polewka z ziemniakami 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo - wieprzowa 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynek gotowana 45g, Przymak z fileta 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2294.84 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.06 g; Węglowodny przyswajalne: 316.39 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Sól: 8.22 g; Sód: 3284.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.80 g;

<b>sobota 2024-11-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa firmowa 50g, Sałata mix 35g, Mus jabłkowy 70g,	Polewka z ziemniakami 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo - wieprzowa 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynek gotowana 45g, Przymak z fileta 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2344.44 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.10 g; Węglowodny przyswajalne: 327.41 g; suma cukrów prostych: 68.53 g; Sól: 8.31 g; Sód: 3319.83 mg; Błonnik pokarmowy: 27.54 g;

<b>sobota 2024-11-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa firmowa 50g, Pomidor 100g, Sałata mix 35g,	Polewka z ziemniakami 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo - wieprzowa 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z buraczką z cebulką 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Szynek gotowana 45g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Szynekowa firmowa 20g,		<b>Posiłek nocny:</b> Gruszka 1szt, Zupa mleczna z kaszą manna- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2700.49 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; Węglowodny przyswajalne: 344.72 g; suma cukrów prostych: 73.93 g; Sól: 12.86 g; Sód: 4541.25 mg; Błonnik pokarmowy: 35.28 g;

<b>sobota 2024-11-23</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa firmowa 50g, Mus jabłkowy 70g, Sałata mix 35g,	Polewka z ziemniakami 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo - wieprzowa 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Szynek gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2302.84 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.13 g; Węglowodny przyswajalne: 312.53 g; suma cukrów prostych: 68.85 g; Sól: 8.57 g; Sód: 3425.43 mg; Błonnik pokarmowy: 34.26 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-11-23	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynek firmowa 60g, Salata mix 35g, Mus jabłkowy 70g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),	Polewka z ziemniakami 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pieczeń rzymska drobiowo - wieprzowa 180g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Przymak z fileta 45g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Szyńka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2660.94 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.09 g; Węglowodny przyswajalne: 353.74 g; suma cukrów prostych: 78.34 g; Sól: 9.83 g; Sód: 3930.60 mg; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luksusowa 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Ser kanapkowy 22g ( <b>MLE</b> ), Papryka 50g, Sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ),	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Kotlet schabowy panierowany 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g, Bukiet warzyw got. z bułką tartą 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser żółty 35g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2689.82 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 122.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.34 g; Węglowodny przyswajalne: 276.66 g; suma cukrów prostych: 47.53 g; Sól: 8.01 g; Sód: 3195.36 mg; Błonnik pokarmowy: 36.91 g;

<b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luksusowa 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Serek homog. owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Polędwica sopocka 60g, Dżem szt. 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.03 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.33 g; Węglowodny przyswajalne: 295.47 g; suma cukrów prostych: 75.36 g; Sól: 10.11 g; Sód: 4035.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.61 g;

<b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luksusowa 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Serek homog. owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Polędwica sopocka 60g, Dżem szt. 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.03 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.33 g; Węglowodny przyswajalne: 295.47 g; suma cukrów prostych: 75.36 g; Sól: 10.11 g; Sód: 4035.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.61 g;

<b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luksusowa 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Serek homog. owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Polędwica sopocka 60g, Dżem szt. 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.63 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.37 g; Węglowodny przyswajalne: 306.49 g; suma cukrów prostych: 76.04 g; Sól: 10.20 g; Sód: 4070.67 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;

<b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luksusowa 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Ser kanapkowy 22g ( <b>MLE</b> ), Papryka 50g, Sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ),	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Bukiet warzyw got. z bułką tartą 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Ser żółty 35g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Szynkowa luksusowa 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2876.53 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 118.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.94 g; Węglowodny przyswajalne: 312.86 g; suma cukrów prostych: 72.77 g; Sól: 10.40 g; Sód: 4147.53 mg; Błonnik pokarmowy: 46.14 g;

<b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luksusowa 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Serek homog. owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g ,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb razowy 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g , Dżem szt. 1szt , Polędwica sopocka 60g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2185.28 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.38 g; Węglowodny przyswajalne: 290.74 g; suma cukrów prostych: 70.55 g; Sól: 10.33 g; Sód: 4121.52 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g;

niedziela 2024-11-24		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luksusowa 45g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Serek homog. owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g , Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 400g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g , Polędwica sopocka 70g , Dżem szt. 1szt , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2568.24 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.13 g; Węglowodny przyswajalne: 329.01 g; suma cukrów prostych: 86.53 g; Sól: 11.75 g; Sód: 4691.43 mg; Błonnik pokarmowy: 35.74 g;