

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
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>), Jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), Szynka gotowana 45g, Pomidor 100g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Gulasz wieprzowo - warzywny (top.) 250g (<i>GLU, SEL</i>), Kasza jęczmienna 140g (<i>GLU</i>), Surówka z białej kapusty - colesław 150g (<i>JAJ, GOR</i>), Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły 80g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Twarożek z rzodkiewką 180g (<i>MLE</i>), Szynkówka firmowa 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2603.47 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.13 g; Węglowodny przyswajalne: 317.08 g; suma cukrów prostych: 78.78 g; Sól: 8.46 g; Sód: 2703.76 mg; Błonnik pokarmowy: 35.65 g;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
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 gotowana 45g, Pomidor 100g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ser biały 70g (<i>MLE</i>), Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.51 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.24 g; Węglowodny przyswajalne: 292.03 g; suma cukrów prostych: 81.79 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2645.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
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>), Szynka gotowana 60g, Pomidor 100g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ser biały 70g (<i>MLE</i>), Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.49 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; Węglowodny przyswajalne: 291.92 g; suma cukrów prostych: 81.79 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2692.87 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
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 gotowana 45g, Pomidor 100g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ser biały 70g (<i>MLE</i>), Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.11 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.28 g; Węglowodny przyswajalne: 303.05 g; suma cukrów prostych: 82.47 g; Sól: 6.72 g; Sód: 2680.28 mg; Błonnik pokarmowy: 27.90 g;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (<i>GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 80g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły 40g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), Szynka gotowana 45g, Pomidor 100g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 80g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły 40g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Twarożek z rzodkiewką 180g (<i>MLE</i>), Szynkówka firmowa 35g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (<i>MLE</i>), Chleb zwykły 40g (<i>GLU</i>), Margaryna 5g, Szynka gotowana 25g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2545.17 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.70 g; Węglowodny przyswajalne: 308.16 g; suma cukrów prostych: 71.37 g; Sól: 9.83 g; Sód: 3924.45 mg; Błonnik pokarmowy: 38.84 g;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
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>), Szynka gotowana 60g, Pomidor 100g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 40g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ser biały 70g (<i>MLE</i>), Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.29 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.27 g; Węglowodny przyswajalne: 295.50 g; suma cukrów prostych: 82.63 g; Sól: 6.97 g; Sód: 2780.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-16		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 gotowana 45g, Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos pietruszkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegręt 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Szynkówka firmowa 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2634.37 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.55 g; Węglowodny przyswajalne: 331.33 g; suma cukrów prostych: 93.45 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2979.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Salceson 45g, Schab na kartki 35g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt,	Zupa z soczewicy 300g (GLU, SEL), Makaron z serem białym 320g (GLU, MLE), Jablko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Ser topiony trójkąt 2szt (MLE), Kielb. szynk. wędzona 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2747.07 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 92.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.95 g; Węglowodny przyswajalne: 347.40 g; suma cukrów prostych: 79.41 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2843.58 mg; Błonnik pokarmowy: 35.50 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 50g, Salata mix 35g, Jablko pieczone 1szt,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU),	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Kielb. szynk. wędzona 35g, Blok koperkowy 35g (SOJ), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.88 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03 g; Węglowodny przyswajalne: 312.92 g; suma cukrów prostych: 72.93 g; Sól: 8.11 g; Sód: 3241.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 50g, Salata mix 35g, Jablko pieczone 1szt,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU),	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Kielb. szynk. wędzona 35g, Blok koperkowy 35g (SOJ), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.88 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03 g; Węglowodny przyswajalne: 312.92 g; suma cukrów prostych: 72.93 g; Sól: 8.11 g; Sód: 3241.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 50g, Salata mix 35g, Jablko pieczone 1szt,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU),	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Kielb. szynk. wędzona 35g, Blok koperkowy 35g (SOJ), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.48 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 g; Węglowodny przyswajalne: 323.94 g; suma cukrów prostych: 73.61 g; Sól: 8.20 g; Sód: 3277.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.62 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 50g, Salata mix 35g, Jablko pieczone 1szt,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Surówka z selera z rodzynkami 150g (JAJ, SEL, GOR),	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Kielb. szynk. wędzona 35g, Blok koperkowy 35g (SOJ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g, Schab na kartki 20g,	Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por, Zupa mleczna z kaszą manna- kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2667.26 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; Węglowodny przyswajalne: 345.19 g; suma cukrów prostych: 80.29 g; Sól: 9.08 g; Sód: 3629.08 mg; Błonnik pokarmowy: 35.70 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 50g, Salata mix 35g, Jablko pieczone 1szt,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU),	Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 20g, Chleb razowy 40g (GLU), Kielb. szynk. wędzona 35g, Blok koperkowy 35g (SOJ), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; Węglowodny przyswajalne: 302.19 g; suma cukrów prostych: 75.62 g; Sól: 8.13 g; Sód: 3249.29 mg; Błonnik pokarmowy: 35.01 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-17	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>), Schab na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Polewka z ziemniakami 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pulpet drobiowy gotowany 160g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>),	Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Kielb. szynk. wędzona 45g, Blok koperkowy 35g (<i>SOJ</i>), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2573.20 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; Węglowodny przyswajalne: 335.61 g; suma cukrów prostych: 84.82 g; Sól: 9.54 g; Sód: 3813.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Parówka cienka 1szt (GLU), Keczup 1szt, Dżem szt. 1szt, Roszponka 35g,	Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL), Udo pieczone 190g, ziemniaki got. 250g, Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Szynek firmowa 35g, Por 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.19 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; Węglowodny przyswajalne: 265.87 g; suma cukrów prostych: 50.04 g; Sól: 8.26 g; Sód: 2755.28 mg; Błonnik pokarmowy: 26.55 g;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynek luksusowa 50g (GLU, SOJ, GOR), Dżem szt. 1szt, Roszponka 35g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynek firmowa 35g, Ser biały 70g (MLE), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.62 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Węglowodny przyswajalne: 267.58 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2835.24 mg; Błonnik pokarmowy: 27.48 g;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynek luksusowa 50g (GLU, SOJ, GOR), Dżem szt. 1szt, Roszponka 35g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynek firmowa 35g, Ser biały 70g (MLE), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.62 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Węglowodny przyswajalne: 267.58 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2835.24 mg; Błonnik pokarmowy: 27.48 g;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynek luksusowa 50g (GLU, SOJ, GOR), Dżem szt. 1szt, Roszponka 35g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Szynek firmowa 35g, Ser biały 70g (MLE), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.22 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.80 g; Węglowodny przyswajalne: 278.60 g; suma cukrów prostych: 62.36 g; Sól: 7.20 g; Sód: 2870.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.22 g;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynek luksusowa 50g (GLU, SOJ, GOR), Pomidor 100g, Roszponka 35g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Udo gotowane 190g, ziemniaki got. 250g, Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Szynek firmowa 35g, Por 35g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 5g, Szynek luksusowa 20g (GLU, SOJ, GOR),	Posiłek nocny: Kiwi 1szt, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2730.60 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 103.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.78 g; Węglowodny przyswajalne: 315.75 g; suma cukrów prostych: 58.84 g; Sól: 9.96 g; Sód: 3493.05 mg; Błonnik pokarmowy: 34.66 g;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 40g (GLU), Chleb zwykły 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynek luksusowa 50g (GLU, SOJ, GOR), Dżem szt. 1szt, Roszponka 35g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Udo gotowane 190g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Szynek firmowa 35g, Ser biały 70g (MLE), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.42 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.82 g; Węglowodny przyswajalne: 271.16 g; suma cukrów prostych: 62.52 g; Sól: 7.33 g; Sód: 2923.24 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58 g;

środa 2024-12-18		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa luksusowa 60g (GLU, SOJ, GOR), Dżem szt. 1szt, Roszponka 35g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa ryżowa 300g (SEL), Udo gotowane 380g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Szynkówka firmowa 45g, Ser biały 100g (MLE), Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2791.77 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.77 g; Węglowodny przyswajalne: 307.04 g; suma cukrów prostych: 73.44 g; Sól: 8.44 g; Sód: 3367.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.77 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 35g (MLE), Kiełb. szynk. wędzona 35g, Sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR),	Zupa ogórkowa z makaronem 300g (GLU, MLE, SEL), Bigos (kisz. kap.) 300g, Ziemniaki got. 250g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Ser Deliser 2szt (MLE), Szynka konserwowa 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.63 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 106.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.16 g; Węglowodny przyswajalne: 263.41 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; Sól: 12.32 g; Sód: 4433.17 mg; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 1szt (MLE), Kiełb. szynk. wędzona 35g, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (SEL), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynka konserwowa 35g, Szynka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.70 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.27 g; Węglowodny przyswajalne: 281.95 g; suma cukrów prostych: 65.64 g; Sól: 9.63 g; Sód: 3847.00 mg; Błonnik pokarmowy: 27.11 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 1szt (MLE), Kiełb. szynk. wędzona 35g, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (SEL), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynka konserwowa 35g, Szynka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.70 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.27 g; Węglowodny przyswajalne: 281.95 g; suma cukrów prostych: 65.64 g; Sól: 9.63 g; Sód: 3847.00 mg; Błonnik pokarmowy: 27.11 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 1szt (MLE), Kiełb. szynk. wędzona 35g, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (SEL), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Szynka konserwowa 35g, Szynka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.30 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.30 g; Węglowodny przyswajalne: 292.97 g; suma cukrów prostych: 66.32 g; Sól: 9.72 g; Sód: 3882.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.85 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 35g (MLE), Kiełb. szynk. wędzona 35g, Sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR),	Krupnik jaglany 300g (SEL), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Ser Deliser 2szt (MLE), Szynka konserwowa 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 5g, Kiełb. szynk. wędzona 20g,		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt, Zupa mleczna z kaszą manna- kol 200g (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2931.99 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 113.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.37 g; Węglowodny przyswajalne: 347.98 g; suma cukrów prostych: 66.36 g; Sól: 10.86 g; Sód: 3938.52 mg; Błonnik pokarmowy: 38.97 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 40g (GLU), Chleb zwykły 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 1szt (MLE), Kiełb. szynk. wędzona 35g, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (SEL), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Szynka konserwowa 35g, Szynka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.00 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.31 g; Węglowodny przyswajalne: 272.90 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Sól: 9.84 g; Sód: 3929.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.72 g;

czwartek 2024-12-19	Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 1szt (MLE), Kielb. szynk. wędzona 45g, Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Krupnik jaglany 300g (SEL), Gulasz drobiowy got. z koncentratem pomidorowym 400g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Szynka gotowana 45g, Szynka konserwowa 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2667.65 kcal; Białko ogółem: 135.20 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.06 g; Węglowodny przyswajalne: 322.24 g; suma cukrów prostych: 74.02 g; Sól: 11.43 g; Sód: 4564.88 mg; Błonnik pokarmowy: 34.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 40g (GLU), Chleb zwykły 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Zupa jarzynowa 300g (MLE, SEL), Śledzie w śmietanie z cebulką 300g (RYB, MLE), ziemniaki got. 250g, Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Pastella 1szt (JAJ, RYB, SEL, GOR), Twarożek śniadaniowy 80g (MLE), Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2672.72 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 111.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.55 g; Węglowodny przyswajalne: 304.34 g; suma cukrów prostych: 98.61 g; Sól: 25.22 g; Sód: 9814.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.44 g;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (GLU, MLE, SEL), Pierogi leniwe z cukrem 300g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Miód 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2672.60 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; Węglowodny przyswajalne: 356.23 g; suma cukrów prostych: 88.61 g; Sól: 6.53 g; Sód: 2211.23 mg; Błonnik pokarmowy: 20.20 g;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (GLU, MLE, SEL), Pierogi leniwe z cukrem 300g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Miód 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2631.12 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.97 g; Węglowodny przyswajalne: 356.14 g; suma cukrów prostych: 88.61 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2262.13 mg; Błonnik pokarmowy: 20.20 g;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (GLU, MLE, SEL), Pierogi leniwe z cukrem 300g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Miód 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2722.20 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.03 g; Węglowodny przyswajalne: 367.25 g; suma cukrów prostych: 89.29 g; Sól: 6.62 g; Sód: 2246.43 mg; Błonnik pokarmowy: 21.94 g;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 80g (GLU), Chleb zwykły 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (GLU, MLE, SEL), Filet rybny gotowany z warzywami 120g (SEL), ziemniaki got. 250g, Surówka z marchwi i jabłka 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Pastella 1szt (JAJ, RYB, SEL, GOR), Twarożek śniadaniowy 80g (MLE), Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g, Schab na kartki 35g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2833.96 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 109.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; Węglowodny przyswajalne: 326.36 g; suma cukrów prostych: 60.88 g; Sól: 10.15 g; Sód: 3455.81 mg; Błonnik pokarmowy: 33.14 g;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (GLU, MLE, SEL), Pierogi leniwe z cukrem 300g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g (GLU), Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Miód 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2659.92 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.02 g; Węglowodny przyswajalne: 359.72 g; suma cukrów prostych: 89.45 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2350.13 mg; Błonnik pokarmowy: 25.30 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-20		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Schab na kartki 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 50g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (GLU, MLE, SEL), Pierogi leniwe z cukrem 600g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 100g (MLE), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Miód 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3683.42 kcal; Białko ogółem: 182.24 g; Tłuszcz: 112.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.26 g; Węglowodny przyswajalne: 473.94 g; suma cukrów prostych: 121.06 g; Sól: 7.49 g; Sód: 2593.44 mg; Błonnik pokarmowy: 22.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Szynkowa luksusowa 35g (GLU, SOJ, GOR), Sałata mix 35g ,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g , Surówka z buraczka z cebulką 150g , Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g , Paprykarz szczeciński 1szt (GLU, RYB), Blok koperkowy 35g (SOJ), Ogórek zielony 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.19 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.51 g; Węglowodny przyswajalne: 313.44 g; suma cukrów prostych: 38.56 g; Sól: 11.38 g; Sód: 3948.25 mg; Błonnik pokarmowy: 24.87 g;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa luksusowa 35g (GLU, SOJ, GOR), Sałata mix 35g , Serek homog. naturalny 1szt (MLE),	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g , Blok koperkowy 35g (SOJ), Ogonówka parzona 45g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.59 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; Węglowodny przyswajalne: 303.46 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3107.77 mg; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa luksusowa 35g (GLU, SOJ, GOR), Sałata mix 35g , Serek homog. naturalny 1szt (MLE),	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g , Ogonówka parzona 45g , Blok koperkowy 35g (SOJ), Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.59 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; Węglowodny przyswajalne: 303.46 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3107.77 mg; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa luksusowa 35g (GLU, SOJ, GOR), Sałata mix 35g , Serek homog. naturalny 1szt (MLE),	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g , Ogonówka parzona 45g , Blok koperkowy 35g (SOJ), Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.19 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.31 g; Węglowodny przyswajalne: 314.48 g; suma cukrów prostych: 50.62 g; Sól: 7.86 g; Sód: 3142.97 mg; Błonnik pokarmowy: 26.38 g;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa luksusowa 35g (GLU, SOJ, GOR), Serek homog. naturalny 1szt (MLE), Sałata mix 35g ,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g , Surówka z buraczka z cebulką 150g , Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g , Blok koperkowy 35g (SOJ), Ogonówka parzona 45g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g , Szynkowa luksusowa 35g (GLU, SOJ, GOR),	Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por , Zupa mleczna z kaszą manna- kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2841.17 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.78 g; Węglowodny przyswajalne: 342.61 g; suma cukrów prostych: 69.19 g; Sól: 11.15 g; Sód: 3857.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa luksusowa 35g (GLU, SOJ, GOR), Serek homog. naturalny 1szt (MLE), Sałata mix 35g ,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g , Blok koperkowy 35g (SOJ), Ogonówka parzona 45g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.59 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.34 g; Węglowodny przyswajalne: 299.60 g; suma cukrów prostych: 50.94 g; Sól: 8.13 g; Sód: 3248.57 mg; Błonnik pokarmowy: 33.10 g;

sobota 2024-12-21		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa luksusowa 45g (GLU, SOJ, GOR), Sałata mix 35g, Serek homog. naturalny 1szt (MLE), Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Pieczeń rzymska drobiowa 180g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Blok koperkowy 45g (SOJ), Ogonówka parzona 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2727.97 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; Węglowodny przyswajalne: 340.85 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Sól: 9.44 g; Sód: 3772.56 mg; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 40g (GLU), Chleb zwykły 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Kielb. krak. parzona 50g, Ser kanapkowy 22g (MLE), Sałatka z kielbasą krakowską i ananasem 100g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Karkówka pieczona 65g, Sos chrzanowy 80g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g (GLU), Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 20g, Ser żółty 35g (MLE), Szyńka konserwowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.57 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 108.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.20 g; Węglowodny przyswajalne: 278.45 g; suma cukrów prostych: 49.43 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2785.25 mg; Błonnik pokarmowy: 31.36 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Schab mielony z jarzynami 180g (SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szyńka konserwowa 35g, Szyńka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.15 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.85 g; Węglowodny przyswajalne: 283.33 g; suma cukrów prostych: 69.87 g; Sól: 9.90 g; Sód: 3949.15 mg; Błonnik pokarmowy: 29.71 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Schab mielony z jarzynami 180g (SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szyńka konserwowa 35g, Szyńka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.15 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.85 g; Węglowodny przyswajalne: 283.33 g; suma cukrów prostych: 69.87 g; Sól: 9.90 g; Sód: 3949.15 mg; Błonnik pokarmowy: 29.71 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Schab mielony z jarzynami 180g (SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Szyńka konserwowa 35g, Szyńka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.75 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.88 g; Węglowodny przyswajalne: 294.35 g; suma cukrów prostych: 70.55 g; Sól: 9.98 g; Sód: 3984.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 80g (GLU), Chleb zwykły 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Kielb. krak. parzona 50g, Ser kanapkowy 22g (MLE), Sałatka z kielbasą krakowską i ananasem 100g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Schab mielony z jarzynami 180g (SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 80g (GLU), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 20g, Ser żółty 35g (MLE), Szyńka konserwowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g, Kielb. krak. parzona 20g,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2748.15 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.37 g; Węglowodny przyswajalne: 330.38 g; suma cukrów prostych: 85.14 g; Sól: 8.75 g; Sód: 3492.08 mg; Błonnik pokarmowy: 40.42 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Schab mielony z jarzynami 180g (SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 40g (GLU), Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 20g, Szyńka konserwowa 35g, Szyńka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.95 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.90 g; Węglowodny przyswajalne: 286.91 g; suma cukrów prostych: 70.71 g; Sól: 10.12 g; Sód: 4037.15 mg; Błonnik pokarmowy: 34.81 g;

niedziela 2024-12-22		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Kielb. krak. parzona 45g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Schab mielony z jarzynami 360g (SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynka konserwowa 45g, Szynka gotowana 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2513.59 kcal; Białko ogółem: 145.70 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.47 g; Węglowodny przyswajalne: 316.50 g; suma cukrów prostych: 85.48 g; Sól: 11.08 g; Sód: 4421.85 mg; Błonnik pokarmowy: 34.96 g;