

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 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), Paszтет zapiekany 40g (GLU, GOR), Szynka na kartki 45g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt,	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 300g (GLU, SEL), Pierogi leniwe z cukrem 300g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Ser topiony trójkąt 2szt (MLE), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2709.28 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 96.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.77 g; Węglowodny przyswajalne: 328.19 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Sól: 11.03 g; Sód: 3741.30 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;

wtorek 2025-01-21 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), Szynka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Ogonówka parzona 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78 g; Węglowodny przyswajalne: 280.27 g; suma cukrów prostych: 64.49 g; Sól: 7.38 g; Sód: 2942.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.18 g;

wtorek 2025-01-21 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), Szynka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Ogonówka parzona 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78 g; Węglowodny przyswajalne: 280.27 g; suma cukrów prostych: 64.49 g; Sól: 7.38 g; Sód: 2942.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.18 g;

wtorek 2025-01-21 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), Szynka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Ogonówka parzona 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.96 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; Węglowodny przyswajalne: 291.29 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2977.64 mg; Błonnik pokarmowy: 30.92 g;

wtorek 2025-01-21 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), Szynka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Surówka z marchwi i jabłka 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Ogonówka parzona 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g, Szynka na kartki 25g,		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por, Zupa mleczna z ryżem - kol 200g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.11 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.14 g; Węglowodny przyswajalne: 327.39 g; suma cukrów prostych: 73.58 g; Sól: 10.02 g; Sód: 3397.91 mg; Błonnik pokarmowy: 36.92 g;

wtorek 2025-01-21 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 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 20g, Chleb razowy 40g (GLU), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Ogonówka parzona 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.41 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; Węglowodny przyswajalne: 269.54 g; suma cukrów prostych: 67.18 g; Sól: 7.40 g; Sód: 2949.89 mg; Błonnik pokarmowy: 36.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21	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>), Szynka na kartki 70g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa wiedeńska 300g (<i>GLU, SEL</i>), Filet z kurczaka gotowany 120g, Sos pietruszkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Przymak z fileta 45g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogonówka parzona 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.84 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.48 g; Węglowodny przyswajalne: 293.07 g; suma cukrów prostych: 76.34 g; Sól: 8.02 g; Sód: 3200.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22 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), Serek wiejski 1szt (MLE), Szynka gotowana 45g, Ogórek zielony 100g,	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 Deliser 2szt (MLE), Blok koperkowy 35g (SOJ), Sałatka z kielbasą krakowską i ananasem 100g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2540.71 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 105.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.08 g; Węglowodny przyswajalne: 271.38 g; suma cukrów prostych: 42.52 g; Sól: 9.04 g; Sód: 3065.78 mg; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;

środa 2025-01-22 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), Szynka gotowana 45g, Serek wiejski 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Udo gotowane 190g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Blok koperkowy 50g (SOJ), Dżem szt. 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2423.30 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.39 g; Węglowodny przyswajalne: 292.73 g; suma cukrów prostych: 76.26 g; Sól: 8.38 g; Sód: 3351.12 mg; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

środa 2025-01-22 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), Szynka gotowana 45g, Serek wiejski 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Udo gotowane 190g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Blok koperkowy 50g (SOJ), Dżem szt. 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2423.30 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.39 g; Węglowodny przyswajalne: 292.73 g; suma cukrów prostych: 76.26 g; Sól: 8.38 g; Sód: 3351.12 mg; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

środa 2025-01-22 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), Szynka gotowana 45g, Serek wiejski 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Udo gotowane 190g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Blok koperkowy 50g (SOJ), Dżem szt. 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.90 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.42 g; Węglowodny przyswajalne: 303.75 g; suma cukrów prostych: 76.94 g; Sól: 8.47 g; Sód: 3386.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.98 g;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 1szt (MLE), Szynka gotowana 45g, Ogórek zielony 100g,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), 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 Deliser 2szt (MLE), Blok koperkowy 35g (SOJ), Sałatka z kielbasą krakowską i ananasem 100g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 5g, Szynka gotowana 25g,		
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3115.06 kcal; Białko ogółem: 139.29 g; Tłuszcz: 118.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.40 g; Węglowodny przyswajalne: 352.03 g; suma cukrów prostych: 69.14 g; Sól: 10.76 g; Sód: 3822.19 mg; Błonnik pokarmowy: 31.89 g;

środa 2025-01-22 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 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka gotowana 45g, Serek wiejski 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Udo gotowane 190g, Sos jarzynowy 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, Blok koperkowy 50g (SOJ), Dżem szt. 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.10 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; Węglowodny przyswajalne: 296.31 g; suma cukrów prostych: 77.10 g; Sól: 8.60 g; Sód: 3439.12 mg; Błonnik pokarmowy: 32.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		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), Szyunka gotowana 55g, Serek wiejski 1szt (MLE), Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Polewka z ziemniakami 300g (GLU, MLE), Udo gotowane 380g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna gotowana 150g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Blok koperkowy 60g (SOJ), Dżem szt. 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2916.26 kcal; Białko ogółem: 154.22 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.79 g; Węglowodny przyswajalne: 331.37 g; suma cukrów prostych: 86.84 g; Sól: 9.47 g; Sód: 3785.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 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), Kielb. krak. parzona 35g, Salátka jarzynowa 100g (JAJ, SEL, GOR),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (GLU, MLE, SEL), Makaron spaghetti z sosem bolognese 400g (GLU, SEL), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Twarożek z porem 115g (MLE), Rybka na raz po grecku 1szt (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2679.91 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.18 g; Węglowodny przyswajalne: 309.53 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; Sól: 8.18 g; Sód: 3186.08 mg; Błonnik pokarmowy: 29.92 g;

czwartek 2025-01-23 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), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szyńka konserwowa 50g, Miód 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.07 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.27 g; Węglowodny przyswajalne: 298.32 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Sól: 10.24 g; Sód: 4083.35 mg; Błonnik pokarmowy: 23.52 g;

czwartek 2025-01-23 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), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Miód 1szt, Szyńka konserwowa 50g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.07 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.27 g; Węglowodny przyswajalne: 298.32 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Sól: 10.24 g; Sód: 4083.35 mg; Błonnik pokarmowy: 23.52 g;

czwartek 2025-01-23 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), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Miód 1szt, Szyńka konserwowa 50g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.67 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.31 g; Węglowodny przyswajalne: 309.34 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; Sól: 10.33 g; Sód: 4118.55 mg; Błonnik pokarmowy: 25.26 g;

czwartek 2025-01-23 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), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Twarożek z porem 115g (MLE), Rybka na raz po grecku 1szt (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g, Kielb. krak. parzona 25g,		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt, Zupa mleczna z kaszą manna- kol 200g (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2630.31 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.72 g; Węglowodny przyswajalne: 327.95 g; suma cukrów prostych: 66.33 g; Sól: 10.72 g; Sód: 4273.21 mg; Błonnik pokarmowy: 35.29 g;

czwartek 2025-01-23 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), Kielb. krak. parzona 35g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Szyńka konserwowa 50g, Miód 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.57 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.33 g; Węglowodny przyswajalne: 281.83 g; suma cukrów prostych: 48.46 g; Sól: 10.58 g; Sód: 4219.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;

czwartek 2025-01-23		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), Kielb. krak. parzona 45g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa ryżowa 300g (SEL), Pulpet drobiowy gotowany 160g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynka konserwowa 60g, Miód 1szt, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2433.55 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.48 g; Węglowodny przyswajalne: 322.58 g; suma cukrów prostych: 57.39 g; Sól: 11.81 g; Sód: 4709.62 mg; Błonnik pokarmowy: 25.19 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 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, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (SEL), Ryba zapiekana 125g (GLU, JAJ, MLE), ziemniaki got. 250g, Surówka z marchwi i jabłka 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Ser topiony - plastry 2szt (MLE), Pasztet drobiowy 1szt (GLU, SOJ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2630.75 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 99.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.69 g; Węglowodny przyswajalne: 324.27 g; suma cukrów prostych: 67.47 g; Sól: 8.20 g; Sód: 2675.98 mg; Błonnik pokarmowy: 29.70 g;

piątek 2025-01-24 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, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (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), Baleron z indyka 35g, Dżem szt. 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2665.35 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.21 g; Węglowodny przyswajalne: 349.63 g; suma cukrów prostych: 93.56 g; Sól: 6.27 g; Sód: 2106.21 mg; Błonnik pokarmowy: 21.03 g;

piątek 2025-01-24 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, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (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), Baleron z indyka 35g, Dżem szt. 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2623.87 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.19 g; Węglowodny przyswajalne: 349.53 g; suma cukrów prostych: 93.56 g; Sól: 6.40 g; Sód: 2157.11 mg; Błonnik pokarmowy: 21.03 g;

piątek 2025-01-24 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, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (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), Baleron z indyka 35g, Dżem szt. 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2714.95 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.25 g; Węglowodny przyswajalne: 360.65 g; suma cukrów prostych: 94.24 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2141.41 mg; Błonnik pokarmowy: 22.77 g;

piątek 2025-01-24 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, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (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, Ser biały 70g (MLE), Baleron z indyka 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g, Schab na kartki 20g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2560.41 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.94 g; Węglowodny przyswajalne: 325.54 g; suma cukrów prostych: 58.08 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2849.82 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g;

piątek 2025-01-24 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, Pomidor 100g,	Krupnik jaglany 300g (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), Baleron z indyka 35g, Dżem szt. 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2652.67 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.24 g; Węglowodny przyswajalne: 353.11 g; suma cukrów prostych: 94.40 g; Sól: 6.62 g; Sód: 2245.11 mg; Błonnik pokarmowy: 26.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		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>), Schab na kartki 50g, Rukola 35g, Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Krupnik jaglany 300g (<i>SEL</i>), Pierogi leniwe z cukrem 600g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Baleron z indyka 35g, Dżem szt. 1szt, Herbata 200g,	
		Posiłek nocny: Banan 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3676.17 kcal; Białko ogółem: 180.87 g; Tłuszcz: 115.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.48 g; Węglowodny przyswajalne: 467.34 g; suma cukrów prostych: 126.01 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2488.42 mg; Błonnik pokarmowy: 23.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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>), Ser kanapkowy 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa tyrolska 50g, Pomidor 100g	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ryż biały na sypko 160g, Surówka z kiszzonej kapusty 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 40g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Pastella 1szt (<i>JAJ, RYB, SEL, GOR</i>), Przymak z fileta 35g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 100g, Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2709.48 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 114.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.56 g; Węglowodny przyswajalne: 310.86 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Sól: 9.98 g; Sód: 3990.67 mg; Błonnik pokarmowy: 31.83 g;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
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>), Szynkówka firmowa 50g, Pomidor 100g, Mus jabłkowy 70g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ryż biały na sypko 160g, Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogonówka parzona 25g, Pomidor 100g, Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.02 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Węglowodny przyswajalne: 332.14 g; suma cukrów prostych: 82.16 g; Sól: 8.08 g; Sód: 3230.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.55 g;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
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>), Szynkówka firmowa 50g, Pomidor 100g, Mus jabłkowy 70g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ryż biały na sypko 160g, Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ogonówka parzona 25g, Przymak z fileta 35g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 100g, Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.02 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Węglowodny przyswajalne: 332.14 g; suma cukrów prostych: 82.16 g; Sól: 8.08 g; Sód: 3230.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.55 g;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		
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>), Szynkówka firmowa 50g, Pomidor 100g, Mus jabłkowy 70g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ryż biały na sypko 160g, Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ogonówka parzona 25g, Przymak z fileta 35g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 100g, Herbata 200g, Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2481.62 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19 g; Węglowodny przyswajalne: 343.16 g; suma cukrów prostych: 82.84 g; Sól: 8.17 g; Sód: 3265.62 mg; Błonnik pokarmowy: 30.29 g;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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>), Szynkówka firmowa 50g, Ser kanapkowy 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 100g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ryż biały na sypko 160g, Surówka z kiszzonej kapusty 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 80g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogonówka parzona 25g, Pomidor 100g, Herbata 200g, Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko 200g (<i>MLE</i>), Chleb zwykły 40g (<i>GLU</i>), Margaryna 5g, Szynkówka firmowa 20g,		Posiłek nocny: Kiwi 1szt, Zupa mleczna z kaszą manna-kol 200g (<i>GLU, MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2844.59 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 100.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.92 g; Węglowodny przyswajalne: 353.26 g; suma cukrów prostych: 78.77 g; Sól: 10.67 g; Sód: 4264.48 mg; Błonnik pokarmowy: 39.00 g;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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>), Szynkówka firmowa 50g, Mus jabłkowy 70g, Pomidor 100g,	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ryż biały na sypko 160g, Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 80g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogonówka parzona 25g, Pomidor 100g, Herbata 200g, Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.02 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.22 g; Węglowodny przyswajalne: 328.28 g; suma cukrów prostych: 83.16 g; Sól: 8.43 g; Sód: 3371.22 mg; Błonnik pokarmowy: 37.01 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25	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>), Szynkówka firmowa 60g, Pomidor 100g, Mus jabłkowy 70g, Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa ziemniaczana z koncentratem pomidorowym 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowa 180g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ryż biały na sypko 160g, Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Przymak z fileta 45g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogonówka parzona 25g, Pomidor 100g, Herbata 200g, Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2786.64 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.83 g; Węglowodny przyswajalne: 369.03 g; suma cukrów prostych: 92.20 g; Sól: 9.74 g; Sód: 3895.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
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>), Pomidor 100g , Szynkowa luksusowa 50g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kotlet mielony wieprzowy 110g (<i>GLU, JAJ</i>), ziemniaki got. 250g , Bukiet warzyw got. z bulką tartą 150g (<i>GLU</i>), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 80g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 40g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g , Ser żółty 35g (<i>MLE</i>), Filet kruchy 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek zielony 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2591.39 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11 g; Węglowodny przyswajalne: 283.96 g; suma cukrów prostych: 52.69 g; Sól: 8.85 g; Sód: 3130.31 mg; Błonnik pokarmowy: 33.51 g;

niedziela 2025-01-26 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>), Dżem szt. 1szt , Szynkowa luksusowa 50g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy gotowany 200g (<i>GLU, MLE, 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>), Ogonówka parzona 45g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.38 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.36 g; Węglowodny przyswajalne: 284.74 g; suma cukrów prostych: 78.07 g; Sól: 8.15 g; Sód: 3252.82 mg; Błonnik pokarmowy: 29.14 g;

niedziela 2025-01-26 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>), Dżem szt. 1szt , Szynkowa luksusowa 50g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy gotowany 200g (<i>GLU, MLE, 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>), Ogonówka parzona 45g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.38 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.36 g; Węglowodny przyswajalne: 284.74 g; suma cukrów prostych: 78.07 g; Sól: 8.15 g; Sód: 3252.82 mg; Błonnik pokarmowy: 29.14 g;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie 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>), Dżem szt. 1szt , Szynkowa luksusowa 50g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy gotowany 200g (<i>GLU, MLE, 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>), Ogonówka parzona 45g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.98 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.40 g; Węglowodny przyswajalne: 295.76 g; suma cukrów prostych: 78.75 g; Sól: 8.24 g; Sód: 3288.02 mg; Błonnik pokarmowy: 30.88 g;

niedziela 2025-01-26 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 zwykły 40g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 80g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g , Szynkowa luksusowa 50g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy gotowany 200g (<i>GLU, MLE, 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 żółty 35g (<i>MLE</i>), Filet kruchy 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek zielony 100g , Herbata 200g ,
II Śniadanie: Mleko 200g (<i>MLE</i>), Chleb zwykły 80g (<i>GLU</i>), Margaryna 5g , Szynkowa luksusowa 35g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>),	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por , Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2982.85 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 108.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.70 g; Węglowodny przyswajalne: 362.11 g; suma cukrów prostych: 87.15 g; Sól: 11.74 g; Sód: 4286.36 mg; Błonnik pokarmowy: 41.69 g;

niedziela 2025-01-26 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 razowy 40g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły 80g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt. 1szt , Szynkowa luksusowa 50g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy gotowany 200g (<i>GLU, MLE, 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>), Ogonówka parzona 45g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.18 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.41 g; Węglowodny przyswajalne: 288.32 g; suma cukrów prostych: 78.91 g; Sól: 8.37 g; Sód: 3340.82 mg; Błonnik pokarmowy: 34.24 g;

niedziela 2025-01-26		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), Dżem szt. 1szt , Szynkowa luksusowa 60g (GLU, SOJ, GOR), Pomidor 100g , Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 400g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g , Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g , Ogonówka parzona 45g , Filet kruchy 50g (SOJ), Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.03 g; Węglowodny przyswajalne: 336.14 g; suma cukrów prostych: 94.23 g; Sól: 9.96 g; Sód: 3975.92 mg; Błonnik pokarmowy: 35.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
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), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Szynka konserwowa 35g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (GLU, MLE, SEL), Risotto drobiowo - wołowe 300g (SEL), Sos pomidorowy 80g (GLU, MLE, SEL), Surówka z białej kapusty - coleslaw 150g (JAJ, GOR), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Dżem szt. 1szt, Szynekówka firmowa 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2464.70 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37 g; Węglowodny przyswajalne: 330.34 g; suma cukrów prostych: 96.85 g; Sól: 8.21 g; Sód: 2733.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70 g;

poniedziałek 2025-01-27 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), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Szynka konserwowa 35g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (GLU, MLE, SEL), Risotto drobiowo - wołowe 300g (SEL), Sos pomidorowy 80g (GLU, MLE, SEL), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Dżem szt. 1szt, Szynekówka firmowa 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.51 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.00 g; Węglowodny przyswajalne: 317.89 g; suma cukrów prostych: 101.75 g; Sól: 7.14 g; Sód: 2843.20 mg; Błonnik pokarmowy: 26.65 g;

poniedziałek 2025-01-27 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), Szynka konserwowa 50g, Pomidor 100g, Miód 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (GLU, MLE, SEL), Risotto drobiowo - wołowe 300g (SEL), Sos pomidorowy 80g (GLU, MLE, SEL), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Dżem szt. 1szt, Szynekówka firmowa 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.81 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.91 g; Węglowodny przyswajalne: 337.74 g; suma cukrów prostych: 102.25 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2930.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.65 g;

poniedziałek 2025-01-27 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), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Szynka konserwowa 35g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (GLU, MLE, SEL), Risotto drobiowo - wołowe 300g (SEL), Sos pomidorowy 80g (GLU, MLE, SEL), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Dżem szt. 1szt, Szynekówka firmowa 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2395.11 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.04 g; Węglowodny przyswajalne: 328.91 g; suma cukrów prostych: 102.43 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2878.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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), Szynka konserwowa 35g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (GLU, MLE, SEL), Risotto drobiowo - wołowe 300g (SEL), Sos pomidorowy 80g (GLU, MLE, SEL), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Szynekówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g, Szynka konserwowa 20g,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt, Zupa mleczna z kaszą manna-kol 200g (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2627.84 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.92 g; Węglowodny przyswajalne: 329.22 g; suma cukrów prostych: 86.19 g; Sól: 10.39 g; Sód: 4142.97 mg; Błonnik pokarmowy: 39.61 g;

poniedziałek 2025-01-27 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), Szynka konserwowa 50g, Pomidor 100g, Miód 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (GLU, MLE, SEL), Risotto drobiowo - wołowe 300g (SEL), Sos pomidorowy 80g (GLU, MLE, SEL), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Ser biały 70g (MLE), Dżem szt. 1szt, Szynekówka firmowa 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.61 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.96 g; Węglowodny przyswajalne: 341.32 g; suma cukrów prostych: 103.09 g; Sól: 7.58 g; Sód: 3018.08 mg; Błonnik pokarmowy: 31.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27	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>), Jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), Szynka konserwowa 45g, Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto drobiowo - wołowe 450g (<i>SEL</i>), Sos pomidorowy 80g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Szynkówka firmowa 35g, Dżem szt. 1szt, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2791.79 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.06 g; Węglowodny przyswajalne: 381.89 g; suma cukrów prostych: 114.95 g; Sól: 8.12 g; Sód: 3236.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 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), Pieczeń rzymska 40g (GLU, JAJ, SOJ, GOR), Szyunka na kartki 45g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt,	Zupa fasolowa 300g (GLU, 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, Ser topiony trójkąt 2szt (MLE), Blok koperkowy 35g (SOJ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2658.95 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.96 g; Węglowodny przyswajalne: 320.66 g; suma cukrów prostych: 77.88 g; Sól: 26.79 g; Sód: 10508.20 mg; Błonnik pokarmowy: 42.73 g;

wtorek 2025-01-28 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), Szyunka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, 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), Polędwica sopočka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.30 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; Węglowodny przyswajalne: 288.77 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Sól: 7.34 g; Sód: 2926.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03 g;

wtorek 2025-01-28 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), Szyunka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, 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), Polędwica sopočka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.30 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; Węglowodny przyswajalne: 288.77 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Sól: 7.34 g; Sód: 2926.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03 g;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Szyunka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Blok koperkowy 35g (SOJ), Polędwica sopočka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.90 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.54 g; Węglowodny przyswajalne: 299.79 g; suma cukrów prostych: 67.65 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2961.64 mg; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

wtorek 2025-01-28 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), Szyunka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g, Surówka z selera i brzoskwiną 150g (JAJ, SEL, GOR), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Blok koperkowy 35g (SOJ), Polędwica sopočka 45g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 40g (GLU), Margaryna 5g, Szyunka na kartki 25g,		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2536.31 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.88 g; Węglowodny przyswajalne: 320.49 g; suma cukrów prostych: 73.54 g; Sól: 10.67 g; Sód: 4076.98 mg; Błonnik pokarmowy: 37.24 g;

wtorek 2025-01-28 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), Szyunka na kartki 60g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 100g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos koperkowy 80g (GLU, MLE, SEL), ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 20g, Chleb razowy 40g (GLU), Blok koperkowy 35g (SOJ), Polędwica sopočka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.35 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.00 g; Węglowodny przyswajalne: 278.04 g; suma cukrów prostych: 69.66 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2933.89 mg; Błonnik pokarmowy: 36.15 g;

wtorek 2025-01-28		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), Szyńka na kartki 70g , Salata mix 35g , Jabłko pieczone 1szt , Jogurt owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g ,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka gotowany 120g , 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), Połędwica sopocka 45g , Pomidor 100g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.54 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; Węglowodny przyswajalne: 302.07 g; suma cukrów prostych: 78.82 g; Sól: 7.98 g; Sód: 3184.06 mg; Błonnik pokarmowy: 31.60 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 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), Szynka konserwowa 35g, Sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR),	Barszcz biały z makaronem 300g (GLU, MLE, SEL), Udo pieczone 190g, Ziemniaki got. 250g, Surówka z buraczka z cebulką 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Pastella 0.5szt (JAJ, RYB, SEL, GOR), Szynkówka firmowa 35g, Ogórek konserwowy 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2723.28 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 119.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; Węglowodny przyswajalne: 292.68 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Sól: 10.53 g; Sód: 3142.18 mg; Błonnik pokarmowy: 24.18 g;

środa 2025-01-29 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), Szynka konserwowa 50g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL), Udo gotowane 190g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynkówka firmowa 35g, Połędwica sopocka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.22 g; Węglowodny przyswajalne: 295.00 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Sól: 10.09 g; Sód: 4032.16 mg; Błonnik pokarmowy: 28.60 g;

środa 2025-01-29 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), Szynka konserwowa 50g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL), Udo gotowane 190g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynkówka firmowa 35g, Połędwica sopocka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.22 g; Węglowodny przyswajalne: 295.00 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Sól: 10.09 g; Sód: 4032.16 mg; Błonnik pokarmowy: 28.60 g;

środa 2025-01-29 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), Szynka konserwowa 50g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL), Udo gotowane 190g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Szynkówka firmowa 35g, Połędwica sopocka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.00 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.26 g; Węglowodny przyswajalne: 306.02 g; suma cukrów prostych: 62.04 g; Sól: 10.18 g; Sód: 4067.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.34 g;

środa 2025-01-29 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), Szynka konserwowa 35g, Sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR),	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL), Udo gotowane 190g, Ziemniaki got. 250g, Surówka z buraczka z cebulką 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Połędwica sopocka 45g, Szynkówka firmowa 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 5g, Szynka konserwowa 20g,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por, Zupa mleczna z kaszą manna- kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3026.42 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 109.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.67 g; Węglowodny przyswajalne: 353.74 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Sól: 11.41 g; Sód: 3561.25 mg; Błonnik pokarmowy: 36.24 g;

środa 2025-01-29 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), Szynka konserwowa 50g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g,	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL), Udo gotowane 190g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Szynkówka firmowa 35g, Połędwica sopocka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.20 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.28 g; Węglowodny przyswajalne: 298.58 g; suma cukrów prostych: 62.20 g; Sól: 10.31 g; Sód: 4120.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.70 g;

środa 2025-01-29	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), Szynka konserwowa 50g, Serek homog. owocowy 1szt (MLE), Pomidor 100g, Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Krupnik jęczmienny 300g (GLU, SEL), Udo gotowane 380g, Sos jarzynowy 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki gotowane 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Szynkówka firmowa 45g, Połędwica sopocka 45g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2860.59 kcal; Białko ogółem: 150.93 g; Tłuszcz: 102.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 59.83 g; Węglowodny przyswajalne: 333.20 g; suma cukrów prostych: 72.05 g; Sól: 11.08 g; Sód: 4428.84 mg; Błonnik pokarmowy: 30.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30		
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), Serdelek 1szt, Ketchup 1szt, Dżem szt. 1szt, Mandarynka 1szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g (GLU, SEL), Ziemniaki got. 250g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 150g (JAJ, GOR), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Twarożek z rzodkiewką 180g (MLE), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2919.53 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 124.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.34 g; Węglowodny przyswajalne: 322.28 g; suma cukrów prostych: 69.01 g; Sól: 10.39 g; Sód: 3531.26 mg; Błonnik pokarmowy: 41.09 g;

czwartek 2025-01-30		
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), Ogonówka parzona 45g, Dżem szt. 1szt, Serek wiejski 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Baleron z indyka 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.07 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; Węglowodny przyswajalne: 283.81 g; suma cukrów prostych: 74.76 g; Sól: 8.95 g; Sód: 3572.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g;

czwartek 2025-01-30		
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), Ogonówka parzona 45g, Dżem szt. 1szt, Serek wiejski 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 100g (GLU), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Baleron z indyka 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.07 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; Węglowodny przyswajalne: 283.81 g; suma cukrów prostych: 74.76 g; Sól: 8.95 g; Sód: 3572.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g;

czwartek 2025-01-30		
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), Ogonówka parzona 45g, Dżem szt. 1szt, Serek wiejski 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (GLU), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Baleron z indyka 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.67 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.21 g; Węglowodny przyswajalne: 294.83 g; suma cukrów prostych: 75.44 g; Sól: 9.04 g; Sód: 3607.65 mg; Błonnik pokarmowy: 30.97 g;

czwartek 2025-01-30		
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), Serek wiejski 1szt (MLE), Ogonówka parzona 45g, Mandarynka 1szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 150g (JAJ, GOR), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 40g (GLU), Chleb razowy 80g (GLU), Margaryna 20g, Twarożek z rzodkiewką 180g (MLE), Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 80g (GLU), Margaryna 5g, Ogonówka parzona 25g,	Posiłek nocny: Kiwi 1szt, Zupa mleczna z płatkami owsianymi - kol 200g (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2867.19 kcal; Białko ogółem: 140.52 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.66 g; Węglowodny przyswajalne: 353.56 g; suma cukrów prostych: 82.29 g; Sól: 11.28 g; Sód: 4022.92 mg; Błonnik pokarmowy: 39.67 g;

czwartek 2025-01-30		
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), Ogonówka parzona 45g, Dżem szt. 1szt, Serek wiejski 1szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 80g (GLU), Chleb razowy 40g (GLU), Margaryna 20g, Przymak z fileta 35g (GLU, SOJ, GOR), Baleron z indyka 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.87 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.23 g; Węglowodny przyswajalne: 287.39 g; suma cukrów prostych: 75.60 g; Sól: 9.17 g; Sód: 3660.45 mg; Błonnik pokarmowy: 34.33 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		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>), Ogonówka parzona 55g, Dżem szt. 1szt, Serek wiejski 1szt (<i>MLE</i>), Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy gotowany 400g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki got. 250g, Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 120g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g, Przymak z fileta 45g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Baleron z indyka 35g, Pomidor 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2725.86 kcal; Białko ogółem: 138.66 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.61 g; Węglowodny przyswajalne: 335.14 g; suma cukrów prostych: 90.79 g; Sól: 10.60 g; Sód: 4232.65 mg; Błonnik pokarmowy: 35.45 g;