

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka wieprzowa 80 g , pasta twarogowo-buraczana 50 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), ogórek kiszony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g (SEL,), pierogi z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE,), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (MLE,), surówka z marchwi 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), pasta z tuńczyka 50 g (GOR,), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.42 kcal; Białko: 65.88 g; Węglowodany : 279.6 g; : 95.86 g; Tłuszcz: 116.66 g; : 50.28 g; : 24.35 g; : 7.34 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka wieprzowa 80 g , pasta twarogowo-buraczana 50 g (MLE,), pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), pierogi z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE,), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 80 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.84 kcal; Białko: 73.3 g; Węglowodany : 238.27 g; : 72.5 g; Tłuszcz: 108.75 g; : 49.74 g; : 19.53 g; : 7.28 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka wieprzowa 80 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , pasta twarogowo-buraczana 50 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), pierogi z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE,), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka gotowana 60 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1964.07 kcal; Białko: 69.51 g; Węglowodany : 240.38 g; : 74.06 g; Tłuszcz: 91.48 g; : 38.46 g; : 20.25 g; : 6.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , salata maslowa 20 g , pasta twarogowo-buraczana 50 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jablkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), surówka z marchwi 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , salata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: smoothie gruszkowe 250 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2045.96 kcal; Białko: 57.93 g; Węglowodany : 245.49 g; : 92.74 g; Tłuszcz: 104.68 g; : 47.53 g; : 26.5 g; : 5.99 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , salata maslowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , salata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: smoothie gruszkowe 250 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1934.4 kcal; Białko: 94.39 g; Węglowodany : 279.23 g; : 72.64 g; Tłuszcz: 61.88 g; : 27.62 g; : 30.89 g; : 6.33 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 40 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , salata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 100 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1622.84 kcal; Białko: 40.96 g; Węglowodany : 167.34 g; : 59.81 g; Tłuszcz: 97.95 g; : 45.36 g; : 17.36 g; : 4.45 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , salata maslowa 20 g , pasta twarogowo-buraczana 100 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 80 g , salata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.28 kcal; Białko: 120.12 g; Węglowodany : 275.86 g; : 65.67 g; Tłuszcz: 76.08 g; : 33.89 g; : 25.65 g; : 8.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u> ,), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> ,), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u> ,), pomidor 100 g , salata maslowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u> ,), pierogi z serem 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,), sos jablkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u> ,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u> ,), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> ,), masło 20 g (<u>MLE</u> ,), salata lodowa 20 g , dżem brzoskwinowy 150 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE</u> ,),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.37 kcal; Białko: 48.61 g; Węglowodany : 312.97 g; : 125.36 g; Tłuszcz: 100.7 g; : 46.35 g; : 24.99 g; : 5.62 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> ,), margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u> ,), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (<u>SEL</u> ,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> ,), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.8 kcal; Białko: 106.23 g; Węglowodany : 268.96 g; : 39.49 g; Tłuszcz: 78.53 g; : 17.15 g; : 25.35 g; : 7.73 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata		
herbata 200 g , kaszka manna 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u> ,), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (<u>SEL</u> ,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , smoothie gruszkowe 250 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE</u> ,),	Podwieczorek: kisiel wisniowy 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1061.88 kcal; Białko: 61.27 g; Węglowodany : 176.16 g; : 83.36 g; Tłuszcz: 16.57 g; : 5.87 g; : 18.78 g; : 2.17 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona		
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (<u>MLE</u> ,), jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 400 g (<u>SEL</u> ,),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jablkowy 300 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 703.45 kcal; Białko: 18.84 g; Węglowodany : 141.08 g; : 111.41 g; Tłuszcz: 10.95 g; : 5.3 g; : 17.97 g; : .98 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Płynna		
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,),	herbata 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; : 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; : .31 g; : 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g , pasta twarogowo-buraczana 50 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087.01 kcal; Białko: 116.2 g; Węglowodany : 275.19 g; : 64.22 g; Tłuszcz: 71.98 g; : 31.99 g; : 35.74 g; : 7.82 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2236.3 kcal; Białko: 103.5 g; Węglowodany : 308.06 g; : 67.8 g; Tłuszcz: 79.43 g; : 17.29 g; : 35.09 g; : 7.77 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g , szynka gotowana 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.99 kcal; Białko: 109.48 g; Węglowodany : 292.28 g; : 51.6 g; Tłuszcz: 74.01 g; : 14.78 g; : 25.86 g; : 7.63 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pasta twarogowo-buraczana 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), surówka z marchwi 150 g ,	chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwinowy 100 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>),
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.61 kcal; Białko: 37.43 g; Węglowodany : 322.19 g; : 134.58 g; Tłuszcz: 102.2 g; : 46.84 g; : 26.65 g; : 4.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Roczna		
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 60 g , sałata masłowa 20 g , pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (<u>SEL</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 100 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: kisiel wisniowy 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1373.66 kcal; Białko: 85.24 g; Węglowodany : 191.6 g; : 56.05 g; Tłuszcz: 34.05 g; : 16 g; : 19.88 g; : 5.43 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwiowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2139.75 kcal; Białko: 108.41 g; Węglowodany : 305.55 g; : 89.53 g; Tłuszcz: 73.93 g; : 14.8 g; : 35.53 g; : 7.69 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 80 g , pomidor bs 100 g , sałata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwiowy 150 g , szynka gotowana 60 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2109.87 kcal; Białko: 64.49 g; Węglowodany : 293.09 g; : 123.18 g; Tłuszcz: 86.62 g; : 36.49 g; : 20.79 g; : 6.74 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 60 g , pasta twarogowo-buraczana 40 g (<u>MLE</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), ogórek kiszony 40 g , sałata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), pasta z tuńczyka 40 g (<u>GOR</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 100 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1673.37 kcal; Białko: 48.46 g; Węglowodany : 193.7 g; : 69.15 g; Tłuszcz: 89.42 g; : 38.63 g; : 16.83 g; : 5.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 60 g, pasta twarogowo-buraczana 40 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 40 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 130 g,	sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 130 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1602.34 kcal; Białko: 54.44 g; Węglowodany : 174 g; : 59.01 g; Tłuszcz: 84.63 g; : 38.62 g; : 14.77 g; : 5.32 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
herbata 200 g, chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 80 g, pomidor bs 100 g, sałata masłowa 20 g, pasta twarogowo-buraczana 50 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g,	sałata lodowa 20 g, herbata 200 g, chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1964.07 kcal; Białko: 69.51 g; Węglowodany : 240.38 g; : 74.06 g; Tłuszcz: 91.48 g; : 38.46 g; : 20.25 g; : 6.92 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
herbata 200 g, chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 80 g, masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, sałata masłowa 20 g, pasta twarogowo-buraczana 50 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), surówka z marchwi 150 g,	herbata 200 g, chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: smoothie gruszkowe 250 g,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2045.96 kcal; Białko: 57.93 g; Węglowodany : 245.49 g; : 92.74 g; Tłuszcz: 104.68 g; : 47.53 g; : 26.5 g; : 5.99 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów		
herbata 200 g, chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 80 g, masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g, sałata masłowa 20 g,	kompot 200ml BC 200 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g, piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 150 g,	herbata 200 g, chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: smoothie gruszkowe 250 g,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1934.4 kcal; Białko: 94.39 g; Węglowodany : 279.23 g; : 72.64 g; Tłuszcz: 61.88 g; : 27.62 g; : 30.89 g; : 6.33 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , sałata masłowa 20 g , pasta twarogowo-buraczana 100 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), piers z kurczaka gotowana 120 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (MLE,),	Podwieczerek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.28 kcal; Białko: 120.12 g; Węglowodany : 275.86 g; : 65.67 g; Tłuszcz: 76.08 g; : 33.89 g; : 25.65 g; : 8.05 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), pierogi z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE,), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiinowy 150 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (MLE,),	Podwieczerek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.37 kcal; Białko: 48.61 g; Węglowodany : 312.97 g; : 125.36 g; Tłuszcz: 100.7 g; : 46.35 g; : 24.99 g; : 5.62 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE,), szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g , pasta twarogowo-buraczana 50 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (SEL,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (MLE,),	Podwieczerek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087.01 kcal; Białko: 116.2 g; Węglowodany : 275.19 g; : 64.22 g; Tłuszcz: 71.98 g; : 31.99 g; : 35.74 g; : 7.82 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwiinowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (SEL,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	Podwieczerek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2139.75 kcal; Białko: 108.41 g; Węglowodany : 305.55 g; : 89.53 g; Tłuszcz: 73.93 g; : 14.8 g; : 35.53 g; : 7.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka wieprzowa 80 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), pierogi z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE,), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), dżem brzoskwinowy 150 g , szynka gotowana 60 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2109.87 kcal; Białko: 64.49 g; Węglowodany : 293.09 g; : 123.18 g; Tłuszcz: 86.62 g; : 36.49 g; : 20.79 g; : 6.74 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), chleb baltonowski 30 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), pasta twarogowo-buraczana 50 g (MLE,), pomidor 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), pierogi z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE,), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (MLE,), surówka z marchwi 150 g ,	chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwinowy 100 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,),
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.61 kcal; Białko: 37.43 g; Węglowodany : 322.19 g; : 134.58 g; Tłuszcz: 102.2 g; : 46.84 g; : 26.65 g; : 4.22 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), chleb baltonowski 30 g (GLU,), margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (SEL,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2236.3 kcal; Białko: 103.5 g; Węglowodany : 308.06 g; : 67.8 g; Tłuszcz: 79.43 g; : 17.29 g; : 35.09 g; : 7.77 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 50 g (GLU,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowo-buraczana 20 g (MLE,), masło 15 g (MLE,), ogórek kiszony 40 g , salata masłowa 15 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (SEL,), pierogi z serem 50 g (GLU, JAJ, MLE,), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (MLE,), surówka z marchwi 50 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 50 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), pasta z tuńczyka 25 g (GOR,), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 50 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1056.79 kcal; Białko: 31.43 g; Węglowodany : 127.2 g; : 39.75 g; Tłuszcz: 54.16 g; : 24.42 g; : 11.03 g; : 3.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 40 g, pasta twarogowo-buraczana 25 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 25 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 50 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 50 g,	sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 100 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1034.51 kcal; Białko: 41.31 g; Węglowodany : 119.66 g; : 37.58 g; Tłuszcz: 48.47 g; : 22.59 g; : 8.26 g; : 3.84 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
herbata 200 g, chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 80 g, masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g, sałata masłowa 20 g,	kompot 200ml BC 200 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g, piersz kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 150 g,	herbata 200 g, chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: smoothie gruszkowe 250 g,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1934.4 kcal; Białko: 94.39 g; Węglowodany : 279.23 g; : 72.64 g; Tłuszcz: 61.88 g; : 27.62 g; : 30.89 g; : 6.33 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
herbata 200 g, chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 80 g, masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, sałata masłowa 20 g, pasta twarogowo-buraczana 50 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g, zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), surówka z marchwi 150 g,	herbata 200 g, chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: smoothie gruszkowe 250 g,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2045.96 kcal; Białko: 57.93 g; Węglowodany : 245.49 g; : 92.74 g; Tłuszcz: 104.68 g; : 47.53 g; : 26.5 g; : 5.99 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
herbata 200 g, chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), masło 30 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 80 g, rzodkiewka (2 sztuki) 30 g, sałata lodowa 10 g,	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g, pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), kompot 200ml 200 g,	herbata 200 g, chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), masło 30 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, pomidor 50 g, sałata masłowa 10 g,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2011.72 kcal; Białko: 55.66 g; Węglowodany : 204.55 g; : 70.71 g; Tłuszcz: 118.62 g; : 58.12 g; : 19.67 g; : 5.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), pomidor 50 g , sałata masłowa 20 g , pasta twarogowo-buraczana 100 g (<u>MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL,</u>), piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.28 kcal; Białko: 120.12 g; Węglowodany : 275.86 g; : 65.67 g; Tłuszcz: 76.08 g; : 33.89 g; : 25.65 g; : 8.05 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL,</u>), pierogi z serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), sos jabłkowo jogurtowy 50 g (<u>MLE,</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwinowy 150 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.37 kcal; Białko: 48.61 g; Węglowodany : 312.97 g; : 125.36 g; Tłuszcz: 100.7 g; : 46.35 g; : 24.99 g; : 5.62 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g , pasta twarogowo-buraczana 50 g (<u>MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 80 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: budyń śmietankowy 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087.01 kcal; Białko: 116.2 g; Węglowodany : 275.19 g; : 64.22 g; Tłuszcz: 71.98 g; : 31.99 g; : 35.74 g; : 7.82 g;