

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (MLE,), chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), ser topiony w kostce 50 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 50 g (MLE,), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 60 g , ser żółty 40 g (MLE,), pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.09 kcal; Białko: 69.58 g; Węglowodany : 308.55 g; suma cukrów: 112.53 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 45.33 g; Błonnik: 24.89 g; : 7.33 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (MLE,), chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 300 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228.87 kcal; Białko: 73.8 g; Węglowodany : 336.34 g; suma cukrów: 147.83 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.5 g; Błonnik: 19.56 g; : 7.38 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiowy 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 300 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.13 kcal; Białko: 74.31 g; Węglowodany : 340.83 g; suma cukrów: 150.45 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.71 g; Błonnik: 21.37 g; : 7.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 200 g , | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: pomarańczko 200 g , | Podwieczorek: jabłko 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.49 kcal; Białko: 96.75 g; Węglowodany : 293.02 g; suma cukrów: 102.28 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.45 g; Błonnik: 35.95 g; : 6.59 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 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 , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: pomarańczko 200 g , | Podwieczorek: jabłko 150 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), słonecznik 20 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.32 kcal; Białko: 107.79 g; Węglowodany : 294.46 g; suma cukrów: 100.36 g; Tłuszcz: 92.79 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.5 g; Błonnik: 34.82 g; : 6.66 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 10 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: jabłko 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1723.33 kcal; Białko: 87.63 g; Węglowodany : 219.7 g; suma cukrów: 62.86 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.57 g; Błonnik: 24.56 g; : 5.21 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), gotowane udko z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 80 g , ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.72 kcal; Białko: 122.47 g; Węglowodany : 259.72 g; suma cukrów: 64.75 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.41 g; Błonnik: 21.78 g; : 7.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), dżem brzoskwiniowy 100 g , masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 250 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE,), surówka z marchwi 150 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.22 kcal; Białko: 53.42 g; Węglowodany : 353.45 g; suma cukrów: 160.24 g; Tłuszcz: 68.2 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.48 g; Błonnik: 28.79 g; : 5.34 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , salata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.86 kcal; Białko: 106.64 g; Węglowodany : 268.84 g; suma cukrów: 39.58 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.89 g; Błonnik: 23.78 g; : 7.49 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , kaszka manna 300 g (GLU, MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 300 g (SEL,), gotowane udko bez selera 150 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 200 g , | herbata 200 g , smoothie bananowe 350 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 300 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowo bananowe 300 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1821.83 kcal; Białko: 78.76 g; Węglowodany : 271.36 g; suma cukrów: 149.17 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.73 g; Błonnik: 24.84 g; : 2.5 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (MLE,), jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 729.42 kcal; Białko: 18.68 g; Węglowodany : 138.69 g; suma cukrów: 109.56 g; Tłuszcz: 14.38 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.66 g; Błonnik: 15.48 g; : .72 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Płynna | | |
|--|---|-----------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (GLU, SEL,), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , ser topiony w kostce 50 g (MLE), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 20 g (MLE), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (SEL), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE), szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.31 kcal; Białko: 110.47 g; Węglowodany : 262.66 g; suma cukrów: 65.27 g; Tłuszcz: 99.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 43.86 g; Błonnik: 33.2 g; : 6.98 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezmleczna | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , margaryna 20 g , papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (SEL), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), margaryna 20 g , szynka gotowana 40 g , jajko gotowane 1 szt , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.14 kcal; Białko: 103.87 g; Węglowodany : 288.4 g; suma cukrów: 61.17 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.23 g; Błonnik: 28.08 g; : 6.65 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Biegunkowa | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2186.06 kcal; Białko: 105.64 g; Węglowodany : 264.63 g; suma cukrów: 36.85 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.83 g; Błonnik: 22.4 g; : 7.49 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Wegetariańska | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), ser topiony w kostce 50 g (MLE), masło 20 g (MLE), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (MLE), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), masło 20 g (MLE), ser żółty 80 g (MLE), |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.78 kcal; Białko: 56.24 g; Węglowodany : 327.36 g; suma cukrów: 139.96 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 47.06 g; Błonnik: 23.99 g; : 6.48 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Roczna | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g , gotowane udko bez selera 50 g , gotowana marchewka juniorka 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , dżem brzoskwinowy 20 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 50 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1000.37 kcal; Białko: 48.85 g; Węglowodany : 122.35 g; suma cukrów: 26.62 g; Tłuszcz: 37.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.15 g; Błonnik: 9.64 g; : 3.58 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , papryka 40 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 40 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.3 kcal; Białko: 116.86 g; Węglowodany : 277.72 g; suma cukrów: 64.69 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.12 g; Błonnik: 34.72 g; : 7.35 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (<u>MLE</u>), serek waniliowy (obiad) 100 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1781.33 kcal; Białko: 62.03 g; Węglowodany : 253.21 g; suma cukrów: 86.64 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.76 g; Błonnik: 18.7 g; : 7.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (MLE,), chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), ser topiony w kostce 50 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 50 g (MLE,), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 60 g , ser żółty 40 g (MLE,), pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.09 kcal; Białko: 69.58 g; Węglowodany : 308.55 g; suma cukrów: 112.53 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 45.33 g; Błonnik: 24.89 g; : 7.33 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (MLE,), chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 300 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228.87 kcal; Białko: 73.8 g; Węglowodany : 336.34 g; suma cukrów: 147.83 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.5 g; Błonnik: 19.56 g; : 7.38 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiowy 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 300 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.13 kcal; Białko: 74.31 g; Węglowodany : 340.83 g; suma cukrów: 150.45 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.71 g; Błonnik: 21.37 g; : 7.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 200 g , | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: pomarańczko 200 g , | Podwieczorek: jabłko 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.49 kcal; Białko: 96.75 g; Węglowodany : 293.02 g; suma cukrów: 102.28 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.45 g; Błonnik: 35.95 g; : 6.59 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 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 , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: pomarańczko 200 g , | Podwieczorek: jabłko 150 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), słonecznik 20 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.32 kcal; Białko: 107.79 g; Węglowodany : 294.46 g; suma cukrów: 100.36 g; Tłuszcz: 92.79 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.5 g; Błonnik: 34.82 g; : 6.66 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 10 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: jabłko 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1723.33 kcal; Białko: 87.63 g; Węglowodany : 219.7 g; suma cukrów: 62.86 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.57 g; Błonnik: 24.56 g; : 5.21 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), gotowane udko z kurczaka 150 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 80 g , ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.72 kcal; Białko: 122.47 g; Węglowodany : 259.72 g; suma cukrów: 64.75 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.41 g; Błonnik: 21.78 g; : 7.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), dżem brzoskwiniowy 100 g , masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 250 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE,), surówka z marchwi 150 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.22 kcal; Białko: 53.42 g; Węglowodany : 353.45 g; suma cukrów: 160.24 g; Tłuszcz: 68.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.48 g; Błonnik: 28.79 g; : 5.34 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , salata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.86 kcal; Białko: 106.64 g; Węglowodany : 268.84 g; suma cukrów: 39.58 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.89 g; Błonnik: 23.78 g; : 7.49 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , kaszka manna 300 g (GLU, MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 300 g (SEL,), gotowane udko bez selera 150 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 200 g , | herbata 200 g , smoothie bananowe 350 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 300 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowo bananowe 300 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1821.83 kcal; Białko: 78.76 g; Węglowodany : 271.36 g; suma cukrów: 149.17 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.73 g; Błonnik: 24.84 g; : 2.5 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (MLE,), jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 729.42 kcal; Białko: 18.68 g; Węglowodany : 138.69 g; suma cukrów: 109.56 g; Tłuszcz: 14.38 g; Kw. tł. nas. ogółem: 5.66 g; Błonnik: 15.48 g; : .72 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Płynna | | |
|--|---|-----------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (GLU, SEL,), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , ser topiony w kostce 50 g (MLE), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 20 g (MLE), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (SEL), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE), szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.31 kcal; Białko: 110.47 g; Węglowodany : 262.66 g; suma cukrów: 65.27 g; Tłuszcz: 99.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 43.86 g; Błonnik: 33.2 g; : 6.98 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezmleczna | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , margaryna 20 g , papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (SEL), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), margaryna 20 g , szynka gotowana 40 g , jajko gotowane 1 szt , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.14 kcal; Białko: 103.87 g; Węglowodany : 288.4 g; suma cukrów: 61.17 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.23 g; Błonnik: 28.08 g; : 6.65 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Biegunkowa | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2186.06 kcal; Białko: 105.64 g; Węglowodany : 264.63 g; suma cukrów: 36.85 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.83 g; Błonnik: 22.4 g; : 7.49 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Wegetariańska | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), ser topiony w kostce 50 g (MLE), masło 20 g (MLE), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (MLE), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), masło 20 g (MLE), ser żółty 80 g (MLE), |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.78 kcal; Białko: 56.24 g; Węglowodany : 327.36 g; suma cukrów: 139.96 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 47.06 g; Błonnik: 23.99 g; : 6.48 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Roczna | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g , gotowane udko bez selera 50 g , gotowana marchewka juniorka 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , dżem brzoskwinowy 20 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 50 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1000.37 kcal; Białko: 48.85 g; Węglowodany : 122.35 g; suma cukrów: 26.62 g; Tłuszcz: 37.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.15 g; Błonnik: 9.64 g; : 3.58 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , jajko gotowane 1 szt , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 40 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.3 kcal; Białko: 116.86 g; Węglowodany : 277.72 g; suma cukrów: 64.69 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.12 g; Błonnik: 34.72 g; : 7.35 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (<u>MLE</u>), serek waniliowy (obiad) 100 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1781.33 kcal; Białko: 62.03 g; Węglowodany : 253.21 g; suma cukrów: 86.64 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.76 g; Błonnik: 18.7 g; : 7.07 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (<u>MLE</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), ser topiony w kostce 25 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 10 g (<u>MLE</u>), papryka 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL</u>), polenta z prażonym jabłkiem 150 g (<u>MLE</u>), serek waniliowy (obiad) 30 g (<u>MLE</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 30 g , ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 30 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1679.74 kcal; Białko: 47.97 g; Węglowodany : 246.62 g; suma cukrów: 95.45 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.51 g; Błonnik: 20.61 g; : 5.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE,</u>), chleb pszenny 80 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , sałata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 70 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL,</u>), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (<u>MLE,</u>), serek waniliowy (obiad) 70 g (<u>MLE,</u>), gotowana marchewka juniorka 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 60 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1620.51 kcal; Białko: 56.34 g; Węglowodany : 236.59 g; suma cukrów: 106.58 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.12 g; Błonnik: 15.51 g; : 5.78 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , sałata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL,</u>), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (<u>MLE,</u>), serek waniliowy (obiad) 50 g (<u>MLE,</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 30 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1678.06 kcal; Białko: 56.56 g; Węglowodany : 251.9 g; suma cukrów: 118.08 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.08 g; Błonnik: 17.34 g; : 6.16 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 15 g (<u>MLE,</u>), papryka 40 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 90 g (<u>SEL,</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: pomarańczko 200 g , | Podwieczorek: jabłko 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1651.91 kcal; Białko: 75.18 g; Węglowodany : 212.71 g; suma cukrów: 79.39 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.27 g; Błonnik: 26.95 g; : 4.98 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), papryka 30 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 90 g (<u>SEL,</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , pomidor 30 g , |
| II Śniadanie: pomarańczko 200 g , | Podwieczorek: jabłko 100 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE,</u>), słonecznik 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1837.49 kcal; Białko: 83.8 g; Węglowodany : 213.55 g; suma cukrów: 79.14 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.5 g; Błonnik: 25.48 g; : 5.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 15 g (<u>MLE,</u>), papryka 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL,</u>), gotowane udko z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g , surówka z marchwi 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>), pomidor 30 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1731.13 kcal; Białko: 89.68 g; Węglowodany : 200.37 g; suma cukrów: 51.72 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.91 g; Błonnik: 16.31 g; : 6.17 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), dżem brzoskwinowy 100 g , masło 15 g (<u>MLE,</u>), papryka 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL,</u>), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (<u>MLE,</u>), serek waniliowy (obiad) 70 g (<u>MLE,</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , pomidor 50 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1661.85 kcal; Białko: 35.28 g; Węglowodany : 288.58 g; suma cukrów: 137.45 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.6 g; Błonnik: 22.96 g; : 4.07 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , ser topiony w kostce 30 g (<u>MLE,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 15 g (<u>MLE,</u>), papryka 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 40 g , pomidor 30 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1692.28 kcal; Białko: 75.77 g; Węglowodany : 205.05 g; suma cukrów: 57.05 g; Tłuszcz: 68.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.14 g; Błonnik: 26.09 g; : 4.84 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , margaryna 15 g , papryka 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka gotowana 60 g , pomidor 30 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1677.18 kcal; Białko: 83.1 g; Węglowodany : 205.6 g; suma cukrów: 62.3 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.44 g; Błonnik: 26.2 g; : 5.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 200 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 100 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1712.27 kcal; Białko: 62.79 g; Węglowodany : 252.88 g; suma cukrów: 80.24 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.18 g; Błonnik: 18.14 g; : 7.07 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Wegetariańska | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), ser topiony w kostce 30 g (MLE,), masło 15 g (MLE,), papryka 30 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 70 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 150 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 70 g (MLE,), surówka z marchwi 70 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser żółty 40 g (MLE,), |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1657.93 kcal; Białko: 35.83 g; Węglowodany : 249.33 g; suma cukrów: 110.68 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.28 g; Błonnik: 18.86 g; : 4.29 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezmleczna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , margaryna 15 g , papryka 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 80 g (SEL,), surówka z marchwi 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), margaryna 15 g , szynka gotowana 40 g , pomidor 30 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g , | Podwieczorek: smoothie bananowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1689.88 kcal; Białko: 67.84 g; Węglowodany : 238.1 g; suma cukrów: 58.64 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.47 g; Błonnik: 23.58 g; : 4.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (<u>MLE</u>), chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u>), ser topiony w kostce 25 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 10 g (<u>MLE</u>), papryka 20 g , salata maslowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 150 g (<u>SEL</u>), polenta z prażonym jabłkiem 100 g (<u>MLE</u>), serek waniliowy (obiad) 40 g (<u>MLE</u>), surówka z marchwi 50 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 100 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1001.2 kcal; Białko: 29.43 g; Węglowodany : 141.54 g; suma cukrów: 60.81 g; Tłuszcz: 37.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.03 g; Błonnik: 11.97 g; : 3.11 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (<u>MLE</u>), chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , salata maslowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 150 g (<u>SEL</u>), polenta z prażonym jabłkiem 100 g (<u>MLE</u>), serek waniliowy (obiad) 50 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1087.5 kcal; Białko: 35.85 g; Węglowodany : 166.68 g; suma cukrów: 73.84 g; Tłuszcz: 33.38 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.74 g; Błonnik: 11.38 g; : 3.58 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , salata maslowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 150 g (<u>SEL</u>), polenta z prażonym jabłkiem 100 g (<u>MLE</u>), serek waniliowy (obiad) 50 g (<u>MLE</u>), gotowana marchewka juniorka 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: smoothie bananowe 100 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1052.28 kcal; Białko: 34.75 g; Węglowodany : 163.68 g; suma cukrów: 56.89 g; Tłuszcz: 31.16 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.46 g; Błonnik: 10.82 g; : 3.93 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , masło 10 g (<u>MLE</u>), papryka 20 g , salata maslowa 20 g , | kompot 200ml 100 g , zupa krem z cukini BM/BG 150 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 75 g , gotowane udko z kurczaka 60 g (<u>SEL</u>), surówka z marchwi 75 g , | herbata 200 g , chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g , |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Podwieczorek: jabłko 75 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1066.98 kcal; Białko: 48.2 g; Węglowodany : 134.43 g; suma cukrów: 37.46 g; Tłuszcz: 40.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.63 g; Błonnik: 14.93 g; : 3.2 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|---|---|---|
| chleb razowy 50 g (GLU,), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, masło 10 g (MLE,), papryka 20 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 200 g, zupa krem z cukini BM/BG 150 g (SEL,), ziemniaki gotowane 75 g, gotowane udko z kurczaka 60 g (SEL,), surówka z marchwi 75 g, | herbata 100 g, chleb razowy 50 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka gotowana 30 g, pomidor 25 g, |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: jabłko 75 g, | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (MLE,), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1185.56 kcal; Białko: 55.11 g; Węglowodany : 148.6 g; suma cukrów: 49.45 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.02 g; Błonnik: 15.62 g; : 3.39 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | | |
|--|---|--|
| chleb pszenny 60 g (GLU,), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, masło 10 g (MLE,), papryka 20 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z cukini BM/BG 100 g (SEL,), gotowane udko z kurczaka 60 g (SEL,), ziemniaki gotowane 50 g, surówka z marchwi 50 g, | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka gotowana 20 g, ser żółty 20 g (MLE,), pomidor 25 g, |
| II Śniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,), | Podwieczorek: smoothie bananowe 50 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1067.89 kcal; Białko: 54.09 g; Węglowodany : 120.87 g; suma cukrów: 25.68 g; Tłuszcz: 43.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.14 g; Błonnik: 10.07 g; : 3.7 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g, chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 50 g (GLU,), dżem brzoskwinowy 50 g, masło 10 g (MLE,), papryka 20 g, salata masłowa 10 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z cukini BM/BG 150 g (SEL,), polenta z prażonym jabłkiem 100 g (MLE,), serek waniliowy (obiad) 50 g (MLE,), surówka z marchwi 75 g, | herbata 200 g, chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 50 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka gotowana 30 g, pomidor 25 g, |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g, | Podwieczorek: smoothie bananowe 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1055.09 kcal; Białko: 20.64 g; Węglowodany : 185.14 g; suma cukrów: 88.57 g; Tłuszcz: 29.23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15 g; Błonnik: 15.32 g; : 2.42 g;

| poniedziałek 2024-04-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | | |
|--|---|---|
| chleb bezglutenowy 60 g, ser topiony w kostce 25 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 10 g, masło 10 g (MLE,), papryka 20 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z cukini BM/BG 150 g (SEL,), ziemniaki gotowane 50 g, gotowane udko z kurczaka 60 g (SEL,), surówka z marchwi 50 g, | herbata 100 g, chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (MLE,), szynka gotowana 30 g, pomidor 25 g, |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 10 g, | Podwieczorek: smoothie bananowe 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1067.48 kcal; Białko: 48.4 g; Węglowodany : 124.73 g; suma cukrów: 32.55 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.47 g; Błonnik: 16.15 g; : 3.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt , masło 20 g (MLE,), salata maslowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g , surówka z kapusty białej 100 g (GOR,), | papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 60 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.91 kcal; Białko: 87.88 g; Węglowodany : 315.02 g; suma cukrów: 74.39 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.82 g; Błonnik: 33.25 g; : 6.44 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), dżem brzoskwiowy 50 g , pieczona cukinia 50 g , salata maslowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 80 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.9 kcal; Białko: 81.75 g; Węglowodany : 316.94 g; suma cukrów: 88.2 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.02 g; Błonnik: 29.59 g; : 7.48 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), pieczona cukinia 100 g , salata maslowa 20 g , dżem brzoskwiowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 60 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.65 kcal; Białko: 79.02 g; Węglowodany : 338.95 g; suma cukrów: 107.83 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.3 g; Błonnik: 30.99 g; : 7.15 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), ser twarogowy 50 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata maslowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), surówka z kapusty białej 150 g (GOR,), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 80 g , papryka 40 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (MLE,), | |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1968.58 kcal; Białko: 77.31 g; Węglowodany : 271.51 g; suma cukrów: 64.39 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.03 g; Błonnik: 32.9 g; : 6.86 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt , masło 20 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), surówka z kapusty białej 150 g (GOR,), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (MLE,), | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), pomarańczko 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.91 kcal; Białko: 87.56 g; Węglowodany : 307.07 g; suma cukrów: 78.39 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.51 g; Błonnik: 38.53 g; : 7.17 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt , masło 20 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 60 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1835.68 kcal; Białko: 74.45 g; Węglowodany : 243.88 g; suma cukrów: 61.87 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.63 g; Błonnik: 28.18 g; : 6.3 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), ser twarogowy 100 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.4 kcal; Białko: 105.5 g; Węglowodany : 284.35 g; suma cukrów: 65.49 g; Tłuszcz: 79.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.11 g; Błonnik: 28.71 g; : 8.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|--|---|--|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u> ,_) , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> ,_) , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u> ,_) , masło 20 g (<u>MLE</u> ,_) , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u> ,_) , ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u> ,_) , pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u> ,_) , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> ,_) , masło 20 g (<u>MLE</u> ,_) , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 100 g , | | | |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | | | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.3 kcal; Białko: 61.87 g; Węglowodany : 348.71 g; suma cukrów: 106.03 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.16 g; Błonnik: 33.35 g; : 5.6 g;

| wtorek 2024-04-16 | | | 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 marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u> ,_) , ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u> ,_) , pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> ,_) , margaryna 30 g , szynka biała 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , | | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.13 kcal; Białko: 110.55 g; Węglowodany : 259.35 g; suma cukrów: 41.37 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.93 g; Błonnik: 21.8 g; : 7.77 g;

| wtorek 2024-04-16 | | | Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|--|--|--|--|--|--|
| herbata 200 g , kaszka manna 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_) , | zupa marchewkowa krem BM 300 g (<u>SEL</u> ,_) , kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , schab gotowany II danie bez selera 200 g (<u>SEL</u> ,_) , pieczony burak 200 g , | herbata 200 g , smoothie jabłkowo bananowe 250 g , | | | |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g , | Podwieczorek: kisiel wisniowy 250 g , | | | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1883.84 kcal; Białko: 98.16 g; Węglowodany : 276.43 g; suma cukrów: 150.42 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.64 g; Błonnik: 32.53 g; : 2.85 g;

| wtorek 2024-04-16 | | | 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 marchewkowa krem BM 400 g (<u>SEL</u> ,_) , | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , | | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 861.58 kcal; Białko: 21.14 g; Węglowodany : 153.14 g; suma cukrów: 112.04 g; Tłuszcz: 22.43 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 6.62 g; Błonnik: 19.49 g; : .98 g;

| wtorek 2024-04-16 | | | 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; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), surówka z kapusty białej 100 g (<u>GOR</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko: 93.68 g; Węglowodany : 293.47 g; suma cukrów: 64.17 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.97 g; Błonnik: 39.01 g; : 8.34 g;

| wtorek 2024-04-16 | | 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 , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.91 kcal; Białko: 83.24 g; Węglowodany : 296.43 g; suma cukrów: 69.22 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.63 g; Błonnik: 32.04 g; : 8.43 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.6 kcal; Białko: 88.44 g; Węglowodany : 308.99 g; suma cukrów: 42.56 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.26 g; Błonnik: 25.77 g; : 8.23 g;

| wtorek 2024-04-16 | | 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>), jajko gotowane 1 szt , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , ketchup 30 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 300 g (<u>SEL</u>), zapiekanka ryżowa z warzywami 300 g (<u>GLU, MLE</u>), | chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , ser topiony w kostce 50 g (<u>MLE</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.56 kcal; Białko: 77.55 g; Węglowodany : 273.31 g; suma cukrów: 69.57 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 50.97 g; Błonnik: 32.75 g; : 8.68 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Roczna |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenney 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 20 g , pieczona cukinia 50 g , szynka wieprzowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 150 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenney 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1697.41 kcal; Białko: 92.44 g; Węglowodany : 207.29 g; suma cukrów: 67.54 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.71 g; Błonnik: 22.1 g; : 4.93 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2278.05 kcal; Białko: 90.08 g; Węglowodany : 298.03 g; suma cukrów: 68.23 g; Tłuszcz: 95.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.79 g; Błonnik: 40.14 g; : 8.74 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenney 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.58 kcal; Białko: 82.57 g; Węglowodany : 312.85 g; suma cukrów: 70.53 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.9 g; Błonnik: 31.4 g; : 7.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt , masło 20 g (MLE,), salata maslowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g , surówka z kapusty białej 100 g (GOR,), | papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 60 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.91 kcal; Białko: 87.88 g; Węglowodany : 315.02 g; suma cukrów: 74.39 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.82 g; Błonnik: 33.25 g; : 6.44 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), dżem brzoskwiowy 50 g , pieczona cukinia 50 g , salata maslowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 80 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.9 kcal; Białko: 81.75 g; Węglowodany : 316.94 g; suma cukrów: 88.2 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.02 g; Błonnik: 29.59 g; : 7.48 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), pieczona cukinia 100 g , salata maslowa 20 g , dżem brzoskwiowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 60 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.65 kcal; Białko: 79.02 g; Węglowodany : 338.95 g; suma cukrów: 107.83 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.3 g; Błonnik: 30.99 g; : 7.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), surówka z kapusty białej 150 g (<u>GOR</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 80 g , papryka 40 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1968.58 kcal; Białko: 77.31 g; Węglowodany : 271.51 g; suma cukrów: 64.39 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.03 g; Błonnik: 32.9 g; : 6.86 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), jajko gotowane 1 szt , masło 20 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), surówka z kapusty białej 150 g (<u>GOR</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), pomarańczko 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.91 kcal; Białko: 87.56 g; Węglowodany : 307.07 g; suma cukrów: 78.39 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.51 g; Błonnik: 38.53 g; : 7.17 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), jajko gotowane 1 szt , masło 20 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1835.68 kcal; Białko: 74.45 g; Węglowodany : 243.88 g; suma cukrów: 61.87 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.63 g; Błonnik: 28.18 g; : 6.3 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), ser twarogowy 100 g (<u>MLE</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.4 kcal; Białko: 105.5 g; Węglowodany : 284.35 g; suma cukrów: 65.49 g; Tłuszcz: 79.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.11 g; Błonnik: 28.71 g; : 8.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u> ,_) , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> ,_) , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u> ,_) , masło 20 g (<u>MLE</u> ,_) , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u> ,_) , ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u> ,_) , pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u> ,_) , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u> ,_) , masło 20 g (<u>MLE</u> ,_) , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 100 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.3 kcal; Białko: 61.87 g; Węglowodany : 348.71 g; suma cukrów: 106.03 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.16 g; Błonnik: 33.35 g; : 5.6 g;

| wtorek 2024-04-16 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 marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u> ,_) , ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u> ,_) , pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> ,_) , margaryna 30 g , szynka biała 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.13 kcal; Białko: 110.55 g; Węglowodany : 259.35 g; suma cukrów: 41.37 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 20.93 g; Błonnik: 21.8 g; : 7.77 g;

| wtorek 2024-04-16 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , kaszka manna 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_) , | zupa marchewkowa krem BM 300 g (<u>SEL</u> ,_) , kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , schab gotowany II danie bez selera 200 g (<u>SEL</u> ,_) , pieczony burak 200 g , | herbata 200 g , smoothie jabłkowo bananowe 250 g , |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g , | Podwieczorek: kisiel wisniowy 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1883.84 kcal; Białko: 98.16 g; Węglowodany : 276.43 g; suma cukrów: 150.42 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.64 g; Błonnik: 32.53 g; : 2.85 g;

| wtorek 2024-04-16 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 marchewkowa krem BM 400 g (<u>SEL</u> ,_) , | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 861.58 kcal; Białko: 21.14 g; Węglowodany : 153.14 g; suma cukrów: 112.04 g; Tłuszcz: 22.43 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 6.62 g; Błonnik: 19.49 g; : .98 g;

| wtorek 2024-04-16 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; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), surówka z kapusty białej 100 g (<u>GOR</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko: 93.68 g; Węglowodany : 293.47 g; suma cukrów: 64.17 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.97 g; Błonnik: 39.01 g; : 8.34 g;

| wtorek 2024-04-16 | | 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 , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.91 kcal; Białko: 83.24 g; Węglowodany : 296.43 g; suma cukrów: 69.22 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.63 g; Błonnik: 32.04 g; : 8.43 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , |
| II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , | Podwieczorek: biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.6 kcal; Białko: 88.44 g; Węglowodany : 308.99 g; suma cukrów: 42.56 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.26 g; Błonnik: 25.77 g; : 8.23 g;

| wtorek 2024-04-16 | | 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>), jajko gotowane 1 szt , rzodkiewka (2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , ketchup 30 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 300 g (<u>SEL</u>), zapiekanka ryżowa z warzywami 300 g (<u>GLU, MLE</u>), | chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , ser topiony w kostce 50 g (<u>MLE</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.56 kcal; Białko: 77.55 g; Węglowodany : 273.31 g; suma cukrów: 69.57 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 50.97 g; Błonnik: 32.75 g; : 8.68 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Roczna |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 20 g , pieczona cukinia 50 g , szynka wieprzowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 150 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , schab gotowany II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1697.41 kcal; Białko: 92.44 g; Węglowodany : 207.29 g; suma cukrów: 67.54 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.71 g; Błonnik: 22.1 g; : 4.93 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2278.05 kcal; Białko: 90.08 g; Węglowodany : 298.03 g; suma cukrów: 68.23 g; Tłuszcz: 95.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.79 g; Błonnik: 40.14 g; : 8.74 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 100 g , | pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g , szynka biała 80 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.58 kcal; Białko: 82.57 g; Węglowodany : 312.85 g; suma cukrów: 70.53 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.9 g; Błonnik: 31.4 g; : 7.57 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa |
|--|---|--|
| chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), jajko gotowane 1 szt , masło 15 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 15 g , ketchup 20 g , ogórek zielony 30 g , ser twarogowy 30 g (<u>MLE</u>), herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , gulasz wieprzowy po węgiersku 120 g , surówka z kapusty białej 100 g (<u>GOR</u>), | papryka 30 g , herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1650.47 kcal; Białko: 67.24 g; Węglowodany : 229.68 g; suma cukrów: 54.58 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.62 g; Błonnik: 25.55 g; : 4.77 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|--|--|--|
| chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), ser twarogowy 30 g (MLE,), dżem brzoskwinowy 30 g, pieczona cukinia 30 g, salata masłowa 15 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 150 g, zupa marchewkowa krem BM 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g (SEL,), pieczony burak 100 g, | pomidor bs 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 40 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g, | Podwieczerek: wafle ryżowe 2szt 30 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1656.63 kcal; Białko: 55.67 g; Węglowodany : 226.56 g; suma cukrów: 66.79 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.32 g; Błonnik: 22.54 g; : 5.08 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|--|--|--|
| chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), ser twarogowy 40 g (MLE,), pieczona cukinia 70 g, salata masłowa 15 g, dżem brzoskwinowy 70 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa marchewkowa krem BM 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g (SEL,), pieczony burak 100 g, | pomidor bs 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 60 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g, | Podwieczerek: wafle ryżowe 2szt 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1658.98 kcal; Białko: 61.49 g; Węglowodany : 238.51 g; suma cukrów: 79.44 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.08 g; Błonnik: 23.54 g; : 5.62 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|--|--|--|
| chleb razowy 80 g (GLU,), ser twarogowy 50 g (MLE,), masło 15 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g, salata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g (SEL,), surówka z kapusty białej 100 g (GOR,), | herbata 150 g, chleb razowy 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka biała 60 g, papryka 80 g, |
| II Śniadanie: jabłko 150 g, | Podwieczerek: kefir naturalny 200 ml (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1665.56 kcal; Białko: 66.18 g; Węglowodany : 236.18 g; suma cukrów: 61.13 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.59 g; Błonnik: 30.11 g; : 5.46 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|---|---|
| chleb razowy 80 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt, masło 20 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g, salata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml BC 150 g, zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g (SEL,), surówka z kapusty białej 100 g (GOR,), | herbata 150 g, chleb razowy 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka biała 60 g, pomidor bs 30 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g, | Podwieczerek: kefir naturalny 200 ml (MLE,), | Posilek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), pomarańczko 200 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1780.3 kcal; Białko: 73.47 g; Węglowodany : 248.28 g; suma cukrów: 68.79 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.7 g; Błonnik: 31.53 g; : 5.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|---|---|---|
| chleb pszenny 80 g (GLU,), ser twarogowy 70 g (MLE,), masło 15 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g , salata masłowa 10 g , szynka wieprzowa 60 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka biała 40 g , pomidor bs 30 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g , | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1712.35 kcal; Białko: 82.79 g; Węglowodany : 213.7 g; suma cukrów: 56.6 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.09 g; Błonnik: 22.79 g; : 6.76 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|--|--|---|
| chleb baltonowski 40 g (GLU,), chleb razowy 60 g (GLU,), ser twarogowy 30 g (MLE,), masło 15 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 20 g , salata masłowa 10 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | herbata 150 g , chleb baltonowski 40 g (GLU,), chleb razowy 60 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), pomidor bs 30 g , dżem brzoskwinowy 70 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 30 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1657.28 kcal; Białko: 39.04 g; Węglowodany : 269.92 g; suma cukrów: 81.08 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.87 g; Błonnik: 25.88 g; : 3.69 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|--|---|--|
| chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (MLE,), ser twarogowy 40 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 20 g , salata masłowa 10 g , szynka wieprzowa 60 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (SEL,), surówka z kapusty białej 100 g (GOR,), | herbata 150 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g (MLE,), szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 30 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1642.47 kcal; Białko: 68.43 g; Węglowodany : 228.59 g; suma cukrów: 50.54 g; Tłuszcz: 61.8 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.02 g; Błonnik: 30.88 g; : 6.25 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna |
|---|--|---|
| chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka wieprzowa 60 g , rzodkiewka (2 sztuki) 60 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (SEL,), pieczony burak 100 g , | herbata 150 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 30 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1716.01 kcal; Białko: 62.6 g; Węglowodany : 234.06 g; suma cukrów: 55.23 g; Tłuszcz: 70.4 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.77 g; Błonnik: 32.41 g; : 6.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych |
|---|--|--|
| chleb pszenny 80 g (GLU,), margaryna 15 g, ser twarogowy 40 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g (SEL,), pieczony burak 100 g, | pomidor bs 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU,), margaryna 15 g, szynka biała 60 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g, | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 30 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1698.34 kcal; Białko: 63.43 g; Węglowodany : 240.38 g; suma cukrów: 62.49 g; Tłuszcz: 64.1 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.35 g; Błonnik: 26.53 g; : 5.73 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Wegetariańska |
|--|---|--|
| chleb razowy 70 g (GLU,), chleb baltonowski 15 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), jajko gotowane 1 szt, rzodkiewka (2 sztuki) 15 g, salata masłowa 15 g, ketchup 20 g, ser twarogowy 30 g (MLE,), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), zapiekanka ryżowa z warzywami 300 g (GLU, MLE,), | chleb razowy 70 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), pomidor bs 30 g, ser topiony w kostce 30 g (MLE,), chleb baltonowski 15 g (GLU,), |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g, | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1597.02 kcal; Białko: 61.84 g; Węglowodany : 188.93 g; suma cukrów: 51.11 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 40.22 g; Błonnik: 25.43 g; : 6.78 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna |
|---|--|---|
| chleb razowy 70 g (GLU,), chleb baltonowski 30 g (GLU,), margaryna 20 g, szynka wieprzowa 60 g, rzodkiewka (2 sztuki) 20 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa marchewkowa krem BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g (SEL,), pieczony burak 100 g, | herbata 150 g, chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), margaryna 20 g, szynka biała 60 g, pomidor bs 30 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 120 g, | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1744.76 kcal; Białko: 65.14 g; Węglowodany : 235.63 g; suma cukrów: 53.28 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.16 g; Błonnik: 26.49 g; : 6.78 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa |
|--|---|---|
| chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 50 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt, masło 10 g (MLE,), salata masłowa 10 g, ketchup 15 g, ogórek zielony 25 g, ser twarogowy 25 g (MLE,), herbata 75 g, | kompot 200ml 100 g, zupa marchewkowa krem BM 100 g (SEL,), ziemniaki gotowane 50 g, gulasz wieprzowy po węgiersku 50 g, surówka z kapusty białej 50 g (GOR,), | papryka 20 g, herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 50 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 30 g, salata masłowa 20 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1058.68 kcal; Białko: 45.41 g; Węglowodany : 143.81 g; suma cukrów: 35.62 g; Tłuszcz: 46.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.96 g; Błonnik: 15.15 g; : 3.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|---|---|--|
| chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), ser twarogowy 25 g (MLE,), dżem brzoskwiowy 25 g, pieczona cukinia 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa marchewkowa krem BM 150 g (SEL,), ziemniaki gotowane 50 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (SEL,), pieczony burak 50 g, | pomidor bs 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 40 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczerek: wafle ryżowe 2szt 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1071 kcal; Białko: 37.1 g; Węglowodany : 149.07 g; suma cukrów: 43.66 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.8 g; Błonnik: 13.98 g; : 3.47 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|---|---|--|
| chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), ser twarogowy 20 g (MLE,), pieczona cukinia 50 g, salata masłowa 10 g, dżem brzoskwiowy 30 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa marchewkowa krem BM 100 g (SEL,), ziemniaki gotowane 50 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (SEL,), pieczony burak 50 g, | pomidor bs 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 30 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczerek: wafle ryżowe 2szt 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1061.99 kcal; Białko: 34.34 g; Węglowodany : 149.27 g; suma cukrów: 45.73 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.5 g; Błonnik: 13.82 g; : 3.22 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|--|---|--|
| chleb razowy 60 g (GLU,), ser twarogowy 40 g (MLE,), masło 10 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa marchewkowa krem BM 100 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (SEL,), surówka z kapusty białej 100 g (GOR,), | herbata 100 g, chleb razowy 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 40 g, papryka 20 g, |
| II Śniadanie: jabłko 75 g, | Podwieczerek: kefir naturalny 100 ml (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1059.05 kcal; Białko: 40.17 g; Węglowodany : 150.71 g; suma cukrów: 34.61 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.49 g; Błonnik: 18.14 g; : 3.47 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|--|---|
| chleb razowy 50 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt, masło 10 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml BC 100 g, zupa marchewkowa krem BM 100 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (SEL,), surówka z kapusty białej 100 g (GOR,), | herbata 100 g, chleb razowy 50 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 40 g, pomidor bs 25 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczerek: kefir naturalny 200 ml (MLE,), | Posilek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1102.98 kcal; Białko: 50.7 g; Węglowodany : 144.18 g; suma cukrów: 36.87 g; Tłuszcz: 46.4 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.53 g; Błonnik: 17.11 g; : 3.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|---|---|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g, salata masłowa 10 g, szynka wieprzowa 30 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa marchewkowa krem BM 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 50 g, | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g, pomidor bs 25 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczorek: kefir naturalny 100 ml (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1030.27 kcal; Białko: 48.44 g; Węglowodany : 129.69 g; suma cukrów: 31.66 g; Tłuszcz: 38.19 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.67 g; Błonnik: 12.84 g; : 4.08 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|--|---|--|
| chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u>), ser twarogowy 30 g (<u>MLE</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa marchewkowa krem BM 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (<u>SEL</u>), pieczony burak 50 g, | herbata 100 g, chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 35 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 25 g, dżem brzoskwiniowy 50 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1029.52 kcal; Białko: 27.49 g; Węglowodany : 162.07 g; suma cukrów: 52.11 g; Tłuszcz: 36.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.93 g; Błonnik: 15.16 g; : 2.49 g;

| wtorek 2024-04-16 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|---|--|--|
| chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 30 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 15 g, salata masłowa 10 g, szynka wieprzowa 30 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa marchewkowa krem BM 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g (<u>SEL</u>), surówka z kapusty białej 50 g (<u>GOR</u>), | herbata 100 g, chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g, pomidor bs 25 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 988.35 kcal; Białko: 46.57 g; Węglowodany : 127.12 g; suma cukrów: 30.82 g; Tłuszcz: 39.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.17 g; Błonnik: 17.38 g; : 4.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka wieprzowa 20 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.55 kcal; Białko: 97.41 g; Węglowodany : 281.12 g; suma cukrów: 54.03 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.85 g; Błonnik: 32.14 g; : 6.37 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g (MLE,), pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 90 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.32 kcal; Białko: 111.12 g; Węglowodany : 259.77 g; suma cukrów: 52.49 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.82 g; Błonnik: 28.58 g; : 7.23 g;

| środa 2024-04-17 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-dyniowa 50 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 200 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.3 kcal; Białko: 115.15 g; Węglowodany : 282.65 g; suma cukrów: 57.99 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.25 g; Błonnik: 32.61 g; : 7.47 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 140 g (GLU,), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb razowy 140 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2322.19 kcal; Białko: 105.49 g; Węglowodany : 286.35 g; suma cukrów: 53.46 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.6 g; Błonnik: 32.89 g; : 7.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 140 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 140 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), słonecznik 15 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.81 kcal; Białko: 110.18 g; Węglowodany : 288.36 g; suma cukrów: 53.26 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 40.61 g; Błonnik: 31.88 g; : 7.05 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1961.23 kcal; Białko: 92.92 g; Węglowodany : 219.76 g; suma cukrów: 49.22 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.35 g; Błonnik: 26.64 g; : 5.93 g;

| środa 2024-04-17 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-dyniowa 50 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , schab wiśniowy 60 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.95 kcal; Białko: 126.63 g; Węglowodany : 258.94 g; suma cukrów: 51.36 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.23 g; Błonnik: 28.31 g; : 8.61 g;

| środa 2024-04-17 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 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | 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 brzoskwiniowy 150 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.27 kcal; Białko: 87.24 g; Węglowodany : 349.23 g; suma cukrów: 106.67 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.34 g; Błonnik: 34.93 g; : 5.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | 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 koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , chrupki kukurydziane 20 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.56 kcal; Białko: 115.41 g; Węglowodany : 251.61 g; suma cukrów: 38.26 g; Tłuszcz: 107.97 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.91 g; Błonnik: 23.22 g; : 7.79 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata |
|--|---|---|
| herbata 200 g , kaszka manna 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), | zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 200 g , dynia gotowana 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , mus jabłkowy 300 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 200 g , | Podwieczorek: mus gruszkowo jabłkowy 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1863.14 kcal; Białko: 97.07 g; Węglowodany : 235.4 g; suma cukrów: 115.55 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.09 g; Błonnik: 37.04 g; : 2.59 g;

| środa 2024-04-17 | | 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 wywar warzywny 350 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 677.74 kcal; Białko: 18.16 g; Węglowodany : 135.16 g; suma cukrów: 110.23 g; Tłuszcz: 10.82 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.29 g; Błonnik: 16.92 g; : .92 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Płynna |
|------------------|---|-----------------------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

| środa 2024-04-17 | | 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 , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.8 kcal; Białko: 106.25 g; Węglowodany : 244.46 g; suma cukrów: 50.47 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.74 g; Błonnik: 36.92 g; : 7.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | 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 koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.95 kcal; Białko: 110.48 g; Węglowodany : 279.03 g; suma cukrów: 53.29 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.4 g; Błonnik: 32.36 g; : 7.99 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa | |
|--|--|---|--|
| 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 koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , chrupki kukurydziane 20 g , | |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2572.35 kcal; Białko: 119.63 g; Węglowodany : 284.36 g; suma cukrów: 52.26 g; Tłuszcz: 124.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.69 g; Błonnik: 24.09 g; : 8.21 g;

| środa 2024-04-17 | | 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-dyniowa 100 g (<u>MLE,</u>), pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 200 g , kotlety warzywne z brokułami 120 g (<u>GLU,</u>), dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | 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: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196.55 kcal; Białko: 52.2 g; Węglowodany : 376.75 g; suma cukrów: 95.58 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.34 g; Błonnik: 39.78 g; : 4.76 g;

| środa 2024-04-17 | | 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 koperkowa 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone udko z kurczaka 50 g , dynia gotowana 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), dżem brzoskwinowy 50 g , schab wiśniowy 30 g , sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 50 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 50 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1056.81 kcal; Białko: 52.49 g; Węglowodany : 133.16 g; suma cukrów: 40.15 g; Tłuszcz: 37.63 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.66 g; Błonnik: 11.97 g; : 3.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , schab wiśniowy 90 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2346.29 kcal; Białko: 114.51 g; Węglowodany : 294.72 g; suma cukrów: 84.37 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.8 g; Błonnik: 38.13 g; : 7.88 g;

| środa 2024-04-17 | | 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 120 g , pomidor bs 100 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 200 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), dżem brzoskwiniowy 150 g , schab wiśniowy 60 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.29 kcal; Białko: 118.58 g; Węglowodany : 335.94 g; suma cukrów: 107.71 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.03 g; Błonnik: 32.83 g; : 8.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka wieprzowa 20 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.55 kcal; Białko: 97.41 g; Węglowodany : 281.12 g; suma cukrów: 54.03 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.85 g; Błonnik: 32.14 g; : 6.37 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g (MLE,), pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 90 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.32 kcal; Białko: 111.12 g; Węglowodany : 259.77 g; suma cukrów: 52.49 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.82 g; Błonnik: 28.58 g; : 7.23 g;

| środa 2024-04-17 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-dyniowa 50 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 200 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.3 kcal; Białko: 115.15 g; Węglowodany : 282.65 g; suma cukrów: 57.99 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.25 g; Błonnik: 32.61 g; : 7.47 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 140 g (GLU,), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb razowy 140 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2322.19 kcal; Białko: 105.49 g; Węglowodany : 286.35 g; suma cukrów: 53.46 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.6 g; Błonnik: 32.89 g; : 7.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 140 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), papryka 40 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 140 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), słonecznik 15 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.81 kcal; Białko: 110.18 g; Węglowodany : 288.36 g; suma cukrów: 53.26 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 40.61 g; Błonnik: 31.88 g; : 7.05 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1961.23 kcal; Białko: 92.92 g; Węglowodany : 219.76 g; suma cukrów: 49.22 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.35 g; Błonnik: 26.64 g; : 5.93 g;

| środa 2024-04-17 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-dyniowa 50 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , schab wiśniowy 60 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.95 kcal; Białko: 126.63 g; Węglowodany : 258.94 g; suma cukrów: 51.36 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 41.23 g; Błonnik: 28.31 g; : 8.61 g;

| środa 2024-04-17 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 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | 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 brzoskwiniowy 150 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.27 kcal; Białko: 87.24 g; Węglowodany : 349.23 g; suma cukrów: 106.67 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.34 g; Błonnik: 34.93 g; : 5.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 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 koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , chrupki kukurydziane 20 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.56 kcal; Białko: 115.41 g; Węglowodany : 251.61 g; suma cukrów: 38.26 g; Tłuszcz: 107.97 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.91 g; Błonnik: 23.22 g; : 7.79 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|--|---|--------------------------------------|
| herbata 200 g , kaszka manna 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), | zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 200 g , dynia gotowana 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , mus jabłkowy 300 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 200 g , | Podwieczorek: mus gruszkowo jabłkowy 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1863.14 kcal; Białko: 97.07 g; Węglowodany : 235.4 g; suma cukrów: 115.55 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.09 g; Błonnik: 37.04 g; : 2.59 g;

| środa 2024-04-17 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 wywar warzywny 350 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 677.74 kcal; Białko: 18.16 g; Węglowodany : 135.16 g; suma cukrów: 110.23 g; Tłuszcz: 10.82 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.29 g; Błonnik: 16.92 g; : .92 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Płynna | | |
|--|---|-----------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

| środa 2024-04-17 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 , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.8 kcal; Białko: 106.25 g; Węglowodany : 244.46 g; suma cukrów: 50.47 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.74 g; Błonnik: 36.92 g; : 7.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | 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 koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.95 kcal; Białko: 110.48 g; Węglowodany : 279.03 g; suma cukrów: 53.29 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.4 g; Błonnik: 32.36 g; : 7.99 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa | |
|---|--|--|--|
| 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 koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , chrupki kukurydziane 20 g , | |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2572.35 kcal; Białko: 119.63 g; Węglowodany : 284.36 g; suma cukrów: 52.26 g; Tłuszcz: 124.12 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.69 g; Błonnik: 24.09 g; : 8.21 g;

| środa 2024-04-17 | | 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-dyniowa 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , kotlety warzywne z brokułami 120 g (<u>GLU</u>), dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | 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: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196.55 kcal; Białko: 52.2 g; Węglowodany : 376.75 g; suma cukrów: 95.58 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.34 g; Błonnik: 39.78 g; : 4.76 g;

| środa 2024-04-17 | | 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 koperkowa 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone udko z kurczaka 50 g , dynia gotowana 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwinowy 50 g , schab wiśniowy 30 g , sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 50 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 50 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1056.81 kcal; Białko: 52.49 g; Węglowodany : 133.16 g; suma cukrów: 40.15 g; Tłuszcz: 37.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.66 g; Błonnik: 11.97 g; : 3.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwinowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , schab wiśniowy 90 g , sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2346.29 kcal; Białko: 114.51 g; Węglowodany : 294.72 g; suma cukrów: 84.37 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.8 g; Błonnik: 38.13 g; : 7.88 g;

| środa 2024-04-17 | | 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 120 g , pomidor bs 100 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , dynia gotowana 200 g , sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwinowy 150 g , schab wiśniowy 60 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.29 kcal; Białko: 118.58 g; Węglowodany : 335.94 g; suma cukrów: 107.71 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.03 g; Błonnik: 32.83 g; : 8.07 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa |
|---|--|---|
| chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 15 g , pasta twarogowo-dyniowa 30 g (<u>MLE</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), papryka 30 g , sałata masłowa 20 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone udko z kurczaka 80 g , surówka z papryką i koperkiem 100 g , sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 30 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka 120 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1549.53 kcal; Białko: 65.43 g; Węglowodany : 194.01 g; suma cukrów: 39.71 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.38 g; Błonnik: 22.34 g; : 4.27 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|--|---|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 50 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 30 g , sałata masłowa 15 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone udko z kurczaka 80 g , dynia gotowana 100 g , sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | sałata lodowa 15 g , herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g , | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1631.14 kcal; Białko: 81.46 g; Węglowodany : 188.04 g; suma cukrów: 44.15 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.26 g; Błonnik: 21.21 g; : 5.3 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|--|---|---|
| chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka wieprzowa 40 g, pomidor 70 g, sałata masłowa 15 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g (MLE,), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, dynia gotowana 150 g, sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | | Podwieczorek: gruszka pieczona 120 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1596.84 kcal; Białko: 79.8 g; Węglowodany : 202.11 g; suma cukrów: 43.77 g; Tłuszcz: 57.4 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.04 g; Błonnik: 23.74 g; : 5.2 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|---|--|--|
| chleb razowy 70 g (GLU,), szynka wieprzowa 50 g, masło 15 g (MLE,), papryka 40 g, sałata masłowa 20 g, pasta twarogowo-dyniowa 50 g (MLE,), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, surówka z papryką i koperkiem 100 g, sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 150 g, chleb razowy 70 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g, sałata lodowa 15 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | | Podwieczorek: gruszka 150 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1579.87 kcal; Białko: 77.19 g; Węglowodany : 180.56 g; suma cukrów: 44.8 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.19 g; Błonnik: 22.51 g; : 4.96 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|--|
| chleb razowy 85 g (GLU,), szynka wieprzowa 60 g, masło 15 g (MLE,), papryka 40 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml BC 150 g, zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 110 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, surówka z papryką i koperkiem 100 g, sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 150 g, chleb razowy 85 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g, sałata lodowa 15 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | | Podwieczorek: gruszka 120 g, Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (MLE,), słonecznik 10 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1716.88 kcal; Białko: 84.97 g; Węglowodany : 198.21 g; suma cukrów: 42.98 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.24 g; Błonnik: 22.67 g; : 5.49 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|---|---|
| szynka wieprzowa 60 g, masło 15 g (MLE,), pomidor 30 g, sałata masłowa 15 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g (MLE,), herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU,), | kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, dynia gotowana 100 g, sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), sałata lodowa 15 g, schab wiśniowy 60 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | | Podwieczorek: gruszka 150 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1605.1 kcal; Białko: 81.31 g; Węglowodany : 185 g; suma cukrów: 42.03 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.64 g; Błonnik: 20.57 g; : 5.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|--|---|--|
| chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 40 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), pomidor 70 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, dynia gotowana 100 g, sos potrawkowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa 15 g, dżem brzoskwinowy 80 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | | Podwieczorek: gruszka pieczona 120 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1583.7 kcal; Białko: 52.1 g; Węglowodany : 237.04 g; suma cukrów: 68.32 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.52 g; Błonnik: 24.48 g; : 3.67 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|--|---|---|
| chleb bezglutenowy 80 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 60 g, pomidor 70 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, dynia gotowana 100 g, sos potrawkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb bezglutenowy 80 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 80 g, sałata lodowa 15 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1550.9 kcal; Białko: 82.69 g; Węglowodany : 177.14 g; suma cukrów: 42.17 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.98 g; Błonnik: 26.55 g; : 5.69 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna |
|--|---|--|
| chleb bezglutenowy 80 g, margaryna 15 g, szynka wieprzowa 60 g, pomidor 30 g, dżem brzoskwinowy 40 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, dynia gotowana 100 g, sos potrawkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb bezglutenowy 80 g, margaryna 15 g, schab wiśniowy 60 g, sałata lodowa 15 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | | Podwieczorek: gruszka pieczona 120 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1601.74 kcal; Białko: 78.61 g; Węglowodany : 197.97 g; suma cukrów: 50.93 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.57 g; Błonnik: 26.48 g; : 5.41 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych |
|---|---|---|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 40 g, pomidor 100 g, sałata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 200 g, zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone udko z kurczaka 120 g, dynia gotowana 50 g, sos potrawkowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | sałata lodowa 20 g, herbata 200 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwinowy 50 g, schab wiśniowy 45 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1547.52 kcal; Białko: 81 g; Węglowodany : 181.23 g; suma cukrów: 59.82 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.55 g; Błonnik: 18.92 g; : 4.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Wegetariańska | | |
|--|--|---|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), pasta twarogowo-dyniowa 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 70 g, sałata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g, kotlety warzywne z brokułami 80 g (<u>GLU</u>), dynia gotowana 100 g, sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), sałata lodowa 15 g, dżem brzoskwinowy 70 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1560.48 kcal; Białko: 36.14 g; Węglowodany : 268.51 g; suma cukrów: 73.77 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.29 g; Błonnik: 28.81 g; : 3.15 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Bezmleczna | | |
|---|---|--|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g, szynka wieprzowa 60 g, pomidor 50 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, dynia gotowana 100 g, sos potrawkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g, schab wiśniowy 60 g, sałata lodowa 15 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 150 g, | Podwieczorek: gruszka pieczona 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1598.35 kcal; Białko: 74.48 g; Węglowodany : 182.24 g; suma cukrów: 35.72 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.32 g; Błonnik: 21.3 g; : 5.34 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
|---|--|--|
| chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), szynka wieprzowa 20 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g (<u>MLE</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), papryka 20 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, surówka z papryką i koperkiem 50 g, sos potrawkowy 25 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 30 g, ogórek zielony 25 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 100 g, | Podwieczorek: gruszka 50 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1058.83 kcal; Białko: 49.26 g; Węglowodany : 121.92 g; suma cukrów: 21.1 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.67 g; Błonnik: 13.03 g; : 3.15 g;

| środa 2024-04-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 20 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g (<u>MLE</u>), pomidor 25 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 150 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, dynia gotowana 80 g, sos potrawkowy 25 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 40 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 100 g, | Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1165.09 kcal; Białko: 54.92 g; Węglowodany : 140.24 g; suma cukrów: 37.59 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.06 g; Błonnik: 16.18 g; : 3.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|---|---|---|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), szynka wieprzowa 40 g, pomidor bs 30 g, sałata masłowa 10 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g (<u>MLE,</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, dynia gotowana 50 g, sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), schab wiśniowy 30 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 100 g, | | Podwieczorek: gruszka pieczona 50 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1067.02 kcal; Białko: 55.14 g; Węglowodany : 114.35 g; suma cukrów: 20.2 g; Tłuszcz: 45.8 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.41 g; Błonnik: 11.36 g; : 3.55 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|---|--|--|
| chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), szynka wieprzowa 60 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), papryka 20 g, sałata masłowa 10 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g (<u>MLE,</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, surówka z papryką i koperkiem 80 g, sos potrawkowy 25 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), schab wiśniowy 30 g, sałata lodowa 10 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 100 g, | | Podwieczorek: gruszka 80 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1079.79 kcal; Białko: 56.33 g; Węglowodany : 114.83 g; suma cukrów: 26.29 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.47 g; Błonnik: 13.89 g; : 3.63 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|--|
| szynka wieprzowa 30 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), papryka 20 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), kefir naturalny 200 ml (<u>MLE,</u>), | kompot 200ml BC 100 g, zupa koperkowa 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, surówka z papryką i koperkiem 80 g, sos potrawkowy 25 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), schab wiśniowy 40 g, sałata lodowa 10 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 100 g, | | Podwieczorek: gruszka 80 g, Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1197.52 kcal; Białko: 62.84 g; Węglowodany : 128.54 g; suma cukrów: 38.61 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.67 g; Błonnik: 13.3 g; : 3.58 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|---|---|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), szynka wieprzowa 40 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), pomidor 25 g, sałata masłowa 10 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g (<u>MLE,</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, dynia gotowana 50 g, sos potrawkowy 25 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), schab wiśniowy 40 g, sałata lodowa 10 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 100 g, | | Podwieczorek: gruszka 150 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1155.96 kcal; Białko: 58.25 g; Węglowodany : 134.36 g; suma cukrów: 34.08 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.3 g; Błonnik: 14.21 g; : 3.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|---|---|--|
| chleb baltonowski 15 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), szynka wieprzowa 40 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), pomidor 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, dynia gotowana 50 g, sos potrawkowy 25 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa 10 g, dżem brzoskwiniowy 50 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 100 g, | | Podwieczorek: gruszka pieczona 50 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1060.74 kcal; Białko: 42.65 g; Węglowodany : 137.35 g; suma cukrów: 36.87 g; Tłuszcz: 40.7 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.18 g; Błonnik: 12.96 g; : 2.74 g;

| środa 2024-04-17 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|---|---|--|
| chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), szynka wieprzowa 40 g, pomidor 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, dynia gotowana 50 g, sos potrawkowy BM/BG 30 g (<u>SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), schab wiśniowy 40 g, sałata lodowa 10 g, |
| II Śniadanie: galaretka malinowa 100 g, | | Podwieczorek: gruszka pieczona 50 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 993.1 kcal; Białko: 53.65 g; Węglowodany : 105.02 g; suma cukrów: 17.95 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.49 g; Błonnik: 15.01 g; : 3.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL,</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw 100 g (<u>SEL,</u>), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.64 kcal; Białko: 72.08 g; Węglowodany : 310.13 g; suma cukrów: 63.86 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 39.21 g; Błonnik: 36.92 g; : 8.35 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE,</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL,</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL,</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL,</u>), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2209.37 kcal; Białko: 78.51 g; Węglowodany : 281.42 g; suma cukrów: 60.7 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 39.51 g; Błonnik: 31.76 g; : 7.55 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), szynka konserwowa 80 g , dynia pieczona 100 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 100 g (<u>MLE,</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL,</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL,</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL,</u>), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.47 kcal; Białko: 87.41 g; Węglowodany : 289.19 g; suma cukrów: 65.53 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.6 g; Błonnik: 33.86 g; : 8.02 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 140 g (<u>GLU,</u>), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE,</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL,</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 250 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 140 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL,</u>), |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| II Śniadanie: kiwi 90 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |
|----------------------------------|--|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.68 kcal; Białko: 66.52 g; Węglowodany : 305.61 g; suma cukrów: 58.67 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.77 g; Błonnik: 38.35 g; : 7.72 g;

| | | |
|----------------------------|---|--|
| czwartek 2024-04-18 | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|----------------------------|---|--|

| | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), szynka konserwowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), dynia pieczona 100 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL,</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 250 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL,</u>), |
|---|---|--|

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| II Śniadanie: kiwi 90 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 300 g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), kiwi 90 g , |
|----------------------------------|--|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko: 66.64 g; Węglowodany : 289.09 g; suma cukrów: 69.82 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.63 g; Błonnik: 40.56 g; : 7.88 g;

| | | |
|----------------------------|---|--|
| czwartek 2024-04-18 | Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | |
|----------------------------|---|--|

| | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), dynia pieczona 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (<u>MLE, SEL,</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL,</u>), |
|---|---|---|

| | | |
|---|--|--|
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |
|---|--|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1792.04 kcal; Białko: 52.78 g; Węglowodany : 222.83 g; suma cukrów: 58.37 g; Tłuszcz: 89.4 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.42 g; Błonnik: 29.15 g; : 5.41 g;

| | | |
|----------------------------|--|--|
| czwartek 2024-04-18 | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | |
|----------------------------|--|--|

| | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE,</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL,</u>), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 100 g , gotowana marchewka juniorka 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 60 g , salata masłowa 20 g , |
|---|---|---|

| | | |
|---|--|--|
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>), | |
|---|--|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.24 kcal; Białko: 110.71 g; Węglowodany : 238.33 g; suma cukrów: 44.97 g; Tłuszcz: 103.55 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 44.56 g; Błonnik: 24.28 g; : 7.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL,</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL,</u>), dżem brzoskwinowy 150 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.5 kcal; Białko: 45.9 g; Węglowodany : 316.75 g; suma cukrów: 112.61 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.55 g; Błonnik: 34.34 g; : 5.12 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), margaryna 30 g , szynka konserwowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , Zupa rosół wywar (płynna) 350 g (<u>GLU, SEL,</u>), gotowane udko bez selera 120 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , ziemniaki gotowane 200 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: 2380.23 kcal; Białko: 108.47 g; Węglowodany : 286.04 g; suma cukrów: 38.2 g; Tłuszcz: 100.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.35 g; Błonnik: 24.79 g; : 7.86 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , kaszka manna 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), | zupa krem z selera 250 g (<u>MLE, SEL,</u>), kompot 200ml 200 g , gotowane udko bez selera 200 g , gotowana marchewka juniorka 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , | herbata 200 g , smoothie bananowe 200 g , |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1854.04 kcal; Białko: 96.09 g; Węglowodany : 235.19 g; suma cukrów: 121.4 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.56 g; Błonnik: 34.76 g; : 2.89 g;

| czwartek 2024-04-18 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 krem z selera 400 g (<u>MLE, SEL,</u>), | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 838.33 kcal; Białko: 20.37 g; Węglowodany : 146.62 g; suma cukrów: 111.6 g; Tłuszcz: 23.59 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.4 g; Błonnik: 21.37 g; : 1.17 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Płynna | | |
|---|---|-----------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE, _), szynka konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 350 g (SEL, _), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 300 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE, _), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (SEL, _), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko: 63.19 g; Węglowodany : 284.61 g; suma cukrów: 58.39 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.98 g; Błonnik: 42.36 g; : 6.91 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU, _), chleb baltonowski 30 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 350 g (SEL, _), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL, _), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (SEL, _), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2227.77 kcal; Białko: 65.9 g; Węglowodany : 299.53 g; suma cukrów: 60.64 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.17 g; Błonnik: 36.08 g; : 7.46 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka konserwowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (MLE, SEL, _), gotowane udko z kurczaka 120 g (SEL, _), gotowana marchewka juniorka 150 g , ziemniaki gotowane 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2645.05 kcal; Białko: 111.7 g; Węglowodany : 305.78 g; suma cukrów: 65.15 g; Tłuszcz: 133.25 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.67 g; Błonnik: 27.35 g; : 8.18 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Wegetariańska |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU, _), chleb baltonowski 30 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), ser twarogowy 100 g (MLE, _), dynia pieczona 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (MLE, SEL, _), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL, _), | chleb razowy 105 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (SEL, _), ser topiony w kostce 50 g (MLE, _), chleb baltonowski 30 g (GLU, _), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334 kcal; Białko: 62.94 g; Węglowodany : 302.77 g; suma cukrów: 65.24 g; Tłuszcz: 111.05 g; Kw. tł. nas. ogółem: 47.62 g; Błonnik: 35.94 g; : 5.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Roczna | |
|---|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 20 g , salata masłowa 20 g , dynia pieczona 30 g , ser twarogowy 30 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 100 g (<u>MLE, SEL</u>), gotowane udko bez selera 50 g , ziemniaki gotowane 50 g , gotowana marchewka juniorka 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 20 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 30 g (<u>SEL</u>), | |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 50 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 50 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1048.34 kcal; Białko: 46.36 g; Węglowodany : 122.93 g; suma cukrów: 29.22 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.51 g; Błonnik: 15.2 g; : 3.27 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | |
|---|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka konserwowa 80 g , dynia pieczona 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 350 g (<u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 250 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL</u>), | |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.96 kcal; Białko: 70.43 g; Węglowodany : 278.74 g; suma cukrów: 60.79 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.14 g; Błonnik: 43.23 g; : 7.98 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | |
|---|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL</u>), 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: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184.2 kcal; Białko: 65.97 g; Węglowodany : 335.88 g; suma cukrów: 111.13 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.9 g; Błonnik: 32.96 g; : 6.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (MLE, SEL,), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw 100 g (SEL,), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.64 kcal; Białko: 72.08 g; Węglowodany : 310.13 g; suma cukrów: 63.86 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.21 g; Błonnik: 36.92 g; : 8.35 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (MLE, SEL,), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL,), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (SEL,), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 80 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2209.37 kcal; Białko: 78.51 g; Węglowodany : 281.42 g; suma cukrów: 60.7 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.51 g; Błonnik: 31.76 g; : 7.55 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka konserwowa 80 g , dynia pieczona 100 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 100 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (MLE, SEL,), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL,), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (SEL,), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka gotowana 60 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.47 kcal; Białko: 87.41 g; Węglowodany : 289.19 g; suma cukrów: 65.53 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.6 g; Błonnik: 33.86 g; : 8.02 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 140 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 250 g (<u>GLU, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 140 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: kiwi 90 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.68 kcal; Białko: 66.52 g; Węglowodany : 305.61 g; suma cukrów: 58.67 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.77 g; Błonnik: 38.35 g; : 7.72 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 100 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 250 g (<u>GLU, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: kiwi 90 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 300 g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), kiwi 90 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko: 66.64 g; Węglowodany : 289.09 g; suma cukrów: 69.82 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.63 g; Błonnik: 40.56 g; : 7.88 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (<u>MLE, SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1792.04 kcal; Białko: 52.78 g; Węglowodany : 222.83 g; suma cukrów: 58.37 g; Tłuszcz: 89.4 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.42 g; Błonnik: 29.15 g; : 5.41 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL</u>), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 100 g , gotowana marchewka juniorka 100 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.24 kcal; Białko: 110.71 g; Węglowodany : 238.33 g; suma cukrów: 44.97 g; Tłuszcz: 103.55 g; Kw. tł. nas. ogółem: 44.56 g; Błonnik: 24.28 g; : 7.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL,</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL,</u>), dżem brzoskwinowy 150 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.5 kcal; Białko: 45.9 g; Węglowodany : 316.75 g; suma cukrów: 112.61 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.55 g; Błonnik: 34.34 g; : 5.12 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), margaryna 30 g , szynka konserwowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , Zupa rosół wywar (płynna) 350 g (<u>GLU, SEL,</u>), gotowane udko bez selera 120 g , gotowana marchewka juniorka 150 g , ziemniaki gotowane 200 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: 2380.23 kcal; Białko: 108.47 g; Węglowodany : 286.04 g; suma cukrów: 38.2 g; Tłuszcz: 100.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.35 g; Błonnik: 24.79 g; : 7.86 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , kaszka manna 250 g (<u>GLU, MLE,</u>), | zupa krem z selera 250 g (<u>MLE, SEL,</u>), kompot 200ml 200 g , gotowane udko bez selera 200 g , gotowana marchewka juniorka 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , | herbata 200 g , smoothie bananowe 200 g , |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1854.04 kcal; Białko: 96.09 g; Węglowodany : 235.19 g; suma cukrów: 121.4 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.56 g; Błonnik: 34.76 g; : 2.89 g;

| czwartek 2024-04-18 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 krem z selera 400 g (<u>MLE, SEL,</u>), | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 838.33 kcal; Białko: 20.37 g; Węglowodany : 146.62 g; suma cukrów: 111.6 g; Tłuszcz: 23.59 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.4 g; Błonnik: 21.37 g; : 1.17 g;

| czwartek 2024-04-18 Jadłospis dla diety: Płynna | | |
|---|---|-----------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (<u>GLU, SEL,</u>), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE, _), szynka konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 350 g (SEL, _), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 300 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE, _), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (SEL, _), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko: 63.19 g; Węglowodany : 284.61 g; suma cukrów: 58.39 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.98 g; Błonnik: 42.36 g; : 6.91 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU, _), chleb baltonowski 30 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 350 g (SEL, _), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL, _), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (SEL, _), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2227.77 kcal; Białko: 65.9 g; Węglowodany : 299.53 g; suma cukrów: 60.64 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.17 g; Błonnik: 36.08 g; : 7.46 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka konserwowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (MLE, SEL, _), gotowane udko z kurczaka 120 g (SEL, _), gotowana marchewka juniorka 150 g , ziemniaki gotowane 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2645.05 kcal; Białko: 111.7 g; Węglowodany : 305.78 g; suma cukrów: 65.15 g; Tłuszcz: 133.25 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.67 g; Błonnik: 27.35 g; : 8.18 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Wegetariańska |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU, _), chleb baltonowski 30 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), ser twarogowy 100 g (MLE, _), dynia pieczona 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (MLE, SEL, _), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL, _), | chleb razowy 105 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (SEL, _), ser topiony w kostce 50 g (MLE, _), chleb baltonowski 30 g (GLU, _), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334 kcal; Białko: 62.94 g; Węglowodany : 302.77 g; suma cukrów: 65.24 g; Tłuszcz: 111.05 g; Kw. tł. nas. ogółem: 47.62 g; Błonnik: 35.94 g; : 5.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Roczna | |
|---|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 20 g , salata masłowa 20 g , dynia pieczona 30 g , ser twarogowy 30 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 100 g (<u>MLE, SEL</u>), gotowane udko bez selera 50 g , ziemniaki gotowane 50 g , gotowana marchewka juniorka 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 20 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 30 g (<u>SEL</u>), | |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 50 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 50 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1048.34 kcal; Białko: 46.36 g; Węglowodany : 122.93 g; suma cukrów: 29.22 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.51 g; Błonnik: 15.2 g; : 3.27 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | |
|---|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka konserwowa 80 g , dynia pieczona 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 350 g (<u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 250 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL</u>), | |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.96 kcal; Białko: 70.43 g; Węglowodany : 278.74 g; suma cukrów: 60.79 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.14 g; Błonnik: 43.23 g; : 7.98 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | |
|---|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 350 g (<u>MLE, SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (<u>GLU, SEL</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g (<u>SEL</u>), 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: wafle ryżowe 2szt 40 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184.2 kcal; Białko: 65.97 g; Węglowodany : 335.88 g; suma cukrów: 111.13 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.9 g; Błonnik: 32.96 g; : 6.93 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa | |
|---|---|---|--|
| chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 250 g (<u>MLE, SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 150 g (<u>GLU, SEL</u>), | herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g , pasta z pieczonych warzyw 70 g (<u>SEL</u>), | |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g , | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 150 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1616.58 kcal; Białko: 54.64 g; Węglowodany : 208.67 g; suma cukrów: 44.95 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.64 g; Błonnik: 25.36 g; : 6.23 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|---|--|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 40 g, ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 50 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera 250 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1648.15 kcal; Białko: 59.09 g; Węglowodany : 204.91 g; suma cukrów: 47.35 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.07 g; Błonnik: 23.81 g; : 5.38 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|---|--|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 60 g, dynia pieczona 80 g, salata masłowa 15 g, ser twarogowy 80 g (<u>MLE</u>), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera 250 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g, |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1658.01 kcal; Białko: 64.2 g; Węglowodany : 209.62 g; suma cukrów: 50.26 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.37 g; Błonnik: 25.07 g; : 5.71 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|--|---|---|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 60 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 70 g, salata masłowa 15 g, ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1660.4 kcal; Białko: 61.09 g; Węglowodany : 198.91 g; suma cukrów: 48.17 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.8 g; Błonnik: 26.53 g; : 6.16 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|--|---|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 80 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 100 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml BC 150 g, zupa krem z selera 250 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: jabłko 150 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g, | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), kiwi 90 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1800.29 kcal; Białko: 62.71 g; Węglowodany : 233.13 g; suma cukrów: 71.73 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.15 g; Błonnik: 33.55 g; : 6.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|---|---|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 40 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 100 g, salata masłowa 15 g, ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gotowane udko bez selera 60 g, ziemniaki gotowane 70 g, gotowana marchewka juniorka 70 g, | herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g, salata masłowa 15 g, |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g, | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1632.39 kcal; Białko: 73.26 g; Węglowodany : 177.03 g; suma cukrów: 39.33 g; Tłuszcz: 79.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.93 g; Błonnik: 20.64 g; : 5.38 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|---|--|--|
| chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 60 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 100 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), dżem brzoskwinowy 70 g, |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1643.79 kcal; Białko: 38.02 g; Węglowodany : 225.73 g; suma cukrów: 74.68 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.61 g; Błonnik: 28.44 g; : 4.25 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|---|---|--|
| chleb bezglutenowy 80 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 60 g, dynia pieczona 100 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 200 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb bezglutenowy 80 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1607.83 kcal; Białko: 53.1 g; Węglowodany : 215.15 g; suma cukrów: 54.67 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.01 g; Błonnik: 32.46 g; : 5.62 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna |
|--|---|---|
| chleb bezglutenowy 80 g, margaryna 20 g, szynka konserwowa 60 g, dynia pieczona 70 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 200 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb bezglutenowy 80 g, margaryna 20 g, szynka gotowana 60 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 250 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1629.67 kcal; Białko: 52.31 g; Węglowodany : 211.41 g; suma cukrów: 52.68 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.41 g; Błonnik: 31.1 g; : 5.68 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | |
|--|--|---|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 60 g, dynia pieczona 50 g, salata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwiowy 80 g, szynka gotowana 40 g, | |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 40 g, | | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1675.13 kcal; Białko: 51.28 g; Węglowodany : 241.64 g; suma cukrów: 77.45 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.5 g; Błonnik: 25.54 g; : 5.36 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Wegetariańska | |
|--|--|---|--|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 70 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 70 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera 300 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (<u>SEL</u>), ser topiony w kostce 25 g (<u>MLE</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), | |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g, | | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1700.47 kcal; Białko: 44.3 g; Węglowodany : 220.71 g; suma cukrów: 50.46 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.49 g; Błonnik: 27.38 g; : 3.97 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna | |
|--|---|---|--|
| chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g, szynka konserwowa 40 g, dynia pieczona 70 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krem z selera bg/bm 350 g (<u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g, szynka gotowana 60 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (<u>SEL</u>), | |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g, | | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1711.23 kcal; Białko: 50.63 g; Węglowodany : 240.36 g; suma cukrów: 48.23 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.76 g; Błonnik: 29.89 g; : 5.71 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa | |
|---|---|---|--|
| chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 40 g, ser twarogowy 20 g (<u>MLE</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 40 g, salata masłowa 15 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g, pasta z pieczonych warzyw 50 g (<u>SEL</u>), | |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g, | | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 80 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1001.36 kcal; Białko: 35.19 g; Węglowodany : 130.22 g; suma cukrów: 27.27 g; Tłuszcz: 44.3 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.84 g; Błonnik: 15.21 g; : 4.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|---|--|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 30 g, ser twarogowy 25 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g, |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1048.83 kcal; Białko: 37.8 g; Węglowodany : 131.65 g; suma cukrów: 28.39 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.27 g; Błonnik: 14.5 g; : 3.68 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|---|---|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 40 g, dynia pieczona 50 g, salata masłowa 10 g, ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (<u>SEL</u>), herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g, |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1033.32 kcal; Białko: 42.2 g; Węglowodany : 123.1 g; suma cukrów: 29 g; Tłuszcz: 47.6 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.39 g; Błonnik: 13.6 g; : 3.95 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|--|---|---|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 40 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 25 g, salata masłowa 10 g, ser twarogowy 25 g (<u>MLE</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 40 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.68 kcal; Białko: 36.11 g; Węglowodany : 135.14 g; suma cukrów: 29.08 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.08 g; Błonnik: 16.17 g; : 3.86 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka konserwowa 60 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), dynia pieczona 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml BC 100 g, zupa krem z selera 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka gotowana 60 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: jabłko 75 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 100 g, | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1026.69 kcal; Białko: 40.4 g; Węglowodany : 137.26 g; suma cukrów: 31.57 g; Tłuszcz: 38.92 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.5 g; Błonnik: 17.19 g; : 4.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|--|---|
| chleb pszenny 60 g (GLU,), szynka konserwowa 20 g, masło 10 g (MLE,), dynia pieczona 25 g, salata masłowa 10 g, ser twarogowy 25 g (MLE,), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 100 g (MLE, SEL,), gotowane udko bez selera 60 g, ziemniaki gotowane 50 g, gotowana marchewka juniorka 50 g, | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka gotowana 60 g, salata masłowa 10 g, |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g, | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1133.77 kcal; Białko: 61.03 g; Węglowodany : 120.03 g; suma cukrów: 24.34 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.62 g; Błonnik: 10.89 g; : 4.07 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|---|--|--|
| chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), szynka konserwowa 40 g, masło 10 g (MLE,), dynia pieczona 30 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 150 g (MLE, SEL,), makaron ze szpinakiem i warzywami 100 g (GLU, SEL,), | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (SEL,), dżem brzoskwinowy 50 g, |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 992.2 kcal; Białko: 23.35 g; Węglowodany : 140.55 g; suma cukrów: 45.33 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.29 g; Błonnik: 15.75 g; : 2.73 g;

| czwartek 2024-04-18 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|---|---|--|
| chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (MLE,), szynka konserwowa 40 g, dynia pieczona 30 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera bg/bm 100 g (SEL,), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 150 g (SEL,), | herbata 100 g, chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (MLE,), szynka gotowana 40 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (SEL,), |
| II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 30 g, | Podwieczorek: koktajl marchew/banan/dynia 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1056.69 kcal; Białko: 35.57 g; Węglowodany : 143.15 g; suma cukrów: 30.23 g; Tłuszcz: 47 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.67 g; Błonnik: 19.63 g; : 3.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), surówka z kapusty modrej 150 g , sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 250 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.41 kcal; Białko: 86.54 g; Węglowodany : 307.19 g; suma cukrów: 80.28 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.19 g; Błonnik: 28.34 g; : 6.95 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 80 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 250 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.63 kcal; Białko: 93.03 g; Węglowodany : 287.54 g; suma cukrów: 77.18 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.28 g; Błonnik: 25.88 g; : 7.63 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 60 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 200 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 250 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.45 kcal; Białko: 93.85 g; Węglowodany : 292.99 g; suma cukrów: 81.09 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.82 g; Błonnik: 28.41 g; : 7.66 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), szynka biała 60 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy BC 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |
|---|--|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.67 kcal; Białko: 85.47 g; Węglowodany : 261.21 g; suma cukrów: 67.5 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.05 g; Błonnik: 28.52 g; : 6.79 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), szynka biała 60 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (MLE,), | kompot 200ml BC 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filec z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy BC 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 90 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.87 kcal; Białko: 92.97 g; Węglowodany : 268.64 g; suma cukrów: 71.33 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.46 g; Błonnik: 30.86 g; : 7 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (GLU,), szynka biała 60 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filec z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1711.83 kcal; Białko: 68.03 g; Węglowodany : 207.75 g; suma cukrów: 70.81 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.82 g; Błonnik: 23.57 g; : 6.03 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), szynka biała 60 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filec z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy 200 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.72 kcal; Białko: 99.91 g; Węglowodany : 267.99 g; suma cukrów: 60.18 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.54 g; Błonnik: 24.4 g; : 8.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka biała 60 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), pieczony burak 50 g , dżem brzoskwinowy 150 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.92 kcal; Białko: 67.27 g; Węglowodany : 354.01 g; suma cukrów: 127.11 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.32 g; Błonnik: 31.7 g; : 6.02 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), margaryna 30 g , szynka biała 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048.88 kcal; Białko: 88.4 g; Węglowodany : 256.92 g; suma cukrów: 38.96 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.36 g; Błonnik: 23.4 g; : 7.59 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , kaszka manna 300 g (GLU, MLE,), | zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , jajko gotowane 4 szt , dynia gotowana 200 g , margaryna 10 g , | herbata 200 g , koktajl bananowy 300 g (MLE,), |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 300 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 300 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1772.03 kcal; Białko: 82.89 g; Węglowodany : 276.63 g; suma cukrów: 159.49 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.65 g; Błonnik: 22.27 g; : 2.85 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (MLE,), jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 695.99 kcal; Białko: 18.33 g; Węglowodany : 139.19 g; suma cukrów: 110.1 g; Tłuszcz: 10.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 5.29 g; Błonnik: 16.32 g; : .72 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Płynna | | |
|---|---|-----------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (GLU, SEL,), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 80 g , pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g , | |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.32 kcal; Białko: 105.15 g; Węglowodany : 266.84 g; suma cukrów: 71.9 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.7 g; Błonnik: 35.09 g; : 8.35 g;

| piątek 2024-04-19 | | 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 biała 80 g , pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g , | |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.77 kcal; Białko: 90.64 g; Węglowodany : 295.27 g; suma cukrów: 73.18 g; Tłuszcz: 93.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.67 g; Błonnik: 29.87 g; : 8.63 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa | |
|---|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , szynka biała 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza 100 g (<u>RYB, SEL, MIE</u>), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , | |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.36 kcal; Białko: 91.5 g; Węglowodany : 312.98 g; suma cukrów: 76.23 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.2 g; Błonnik: 24.06 g; : 7.76 g;

| piątek 2024-04-19 | | 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>), serek granii 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , | surówka z kapusty modrej 150 g , kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , jajko sadzone 50 g , sos koperkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pieczony burak 50 g , dżem brzoskwinowy 100 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), | |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.52 kcal; Białko: 54.49 g; Węglowodany : 336.6 g; suma cukrów: 109.79 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.93 g; Błonnik: 28.8 g; : 4.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Roczna |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g , salata masłowa 20 g , pomidor 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g , jajko gotowane 1 szt , dynia gotowana 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwiniowy 30 g , polędwica drobiowa 40 g , pieczony burak 40 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 50 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 50 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1013.87 kcal; Białko: 48.09 g; Węglowodany : 134.87 g; suma cukrów: 41.83 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.01 g; Błonnik: 12.06 g; : 4.38 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.62 kcal; Białko: 89.71 g; Węglowodany : 298.57 g; suma cukrów: 105.08 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.76 g; Błonnik: 35.09 g; : 8.03 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 200 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwiniowy 150 g , polędwica drobiowa 60 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.07 kcal; Białko: 83.29 g; Węglowodany : 338.5 g; suma cukrów: 127.53 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.87 g; Błonnik: 29.6 g; : 7.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), surówka z kapusty modrej 150 g , sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 250 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.41 kcal; Białko: 86.54 g; Węglowodany : 307.19 g; suma cukrów: 80.28 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.19 g; Błonnik: 28.34 g; : 6.95 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), | pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 80 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 250 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.63 kcal; Białko: 93.03 g; Węglowodany : 287.54 g; suma cukrów: 77.18 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.28 g; Błonnik: 25.88 g; : 7.63 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 60 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 200 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 250 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.45 kcal; Białko: 93.85 g; Węglowodany : 292.99 g; suma cukrów: 81.09 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.82 g; Błonnik: 28.41 g; : 7.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka biała 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , salata maslowa 20 g , serek granii 100 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (<u>RYB</u> , <u>MIĘ</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy BC 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.67 kcal; Białko: 85.47 g; Węglowodany : 261.21 g; suma cukrów: 67.5 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.05 g; Błonnik: 28.52 g; : 6.79 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), szynka biała 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , salata maslowa 20 g , serek granii 100 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml BC 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (<u>RYB</u> , <u>MIĘ</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy BC 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 90 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.87 kcal; Białko: 92.97 g; Węglowodany : 268.64 g; suma cukrów: 71.33 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.46 g; Błonnik: 30.86 g; : 7 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka biała 60 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (<u>RYB</u> , <u>MIĘ</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1711.83 kcal; Białko: 68.03 g; Węglowodany : 207.75 g; suma cukrów: 70.81 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.82 g; Błonnik: 23.57 g; : 6.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | |
|---|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), szynka biała 60 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (MLE,), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g , | |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.72 kcal; Białko: 99.91 g; Węglowodany : 267.99 g; suma cukrów: 60.18 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.54 g; Błonnik: 24.4 g; : 8.05 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | |
|---|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka biała 60 g , masło 20 g (MLE,), pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), pieczony burak 50 g , dżem brzoskwiniowy 150 g , | |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.92 kcal; Białko: 67.27 g; Węglowodany : 354.01 g; suma cukrów: 127.11 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.32 g; Błonnik: 31.7 g; : 6.02 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | |
|--|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), margaryna 30 g , szynka biała 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048.88 kcal; Białko: 88.4 g; Węglowodany : 256.92 g; suma cukrów: 38.96 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.36 g; Błonnik: 23.4 g; : 7.59 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , kaszka manna 300 g (GLU, MLE,), | zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL,), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , jajko gotowane 4 szt , dynia gotowana 200 g , margaryna 10 g , | herbata 200 g , koktajl bananowy 300 g (MLE,), | |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 300 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 300 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1772.03 kcal; Białko: 82.89 g; Węglowodany : 276.63 g; suma cukrów: 159.49 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.65 g; Błonnik: 22.27 g; : 2.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona |
|--|--|--|
| herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (MLE, _), jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL, _), | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 695.99 kcal; Białko: 18.33 g; Węglowodany : 139.19 g; suma cukrów: 110.1 g; Tłuszcz: 10.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 5.29 g; Błonnik: 16.32 g; : .72 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Płynna |
|-------------------|---|-----------------------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (GLU, SEL, _), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE, _), szynka biała 80 g , pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g (MLE, _), | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (RYB, MIE, _), pieczone warzywa 150 g (SEL, _), sos koperkowy BM/BG 30 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE, _), polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.32 kcal; Białko: 105.15 g; Węglowodany : 266.84 g; suma cukrów: 71.9 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.7 g; Błonnik: 35.09 g; : 8.35 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU, _), chleb baltonowski 30 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka biała 80 g , pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (RYB, MIE, _), pieczone warzywa 150 g (SEL, _), sos koperkowy BM/BG 30 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.77 kcal; Białko: 90.64 g; Węglowodany : 295.27 g; suma cukrów: 73.18 g; Tłuszcz: 93.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.67 g; Błonnik: 29.87 g; : 8.63 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), margaryna 30 g , szynka biała 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza 100 g (RYB, SEL, MIE, _), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy BM/BG 30 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.36 kcal; Białko: 91.5 g; Węglowodany : 312.98 g; suma cukrów: 76.23 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.2 g; Błonnik: 24.06 g; : 7.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 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>), serek granii 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , | surówka z kapusty modrej 150 g , kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , jajko sadzone 50 g , sos koperkowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pieczony burak 50 g , dżem brzoskwiowy 100 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.52 kcal; Białko: 54.49 g; Węglowodany : 336.6 g; suma cukrów: 109.79 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.93 g; Błonnik: 28.8 g; : 4.44 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Roczna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g , salata masłowa 20 g , pomidor 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g , jajko gotowane 1 szt , dynia gotowana 50 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwiowy 30 g , polędwica drobiowa 40 g , pieczony burak 40 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 50 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 50 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1013.87 kcal; Białko: 48.09 g; Węglowodany : 134.87 g; suma cukrów: 41.83 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.01 g; Błonnik: 12.06 g; : 4.38 g;

| piątek 2024-04-19 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwiowy 100 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 120 g (<u>RYB</u> , <u>MIE</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.62 kcal; Białko: 89.71 g; Węglowodany : 298.57 g; suma cukrów: 105.08 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.76 g; Błonnik: 35.09 g; : 8.03 g;

| piątek 2024-04-19 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 biała 60 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa dyniowa bg/bm 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (<u>RYB</u> , <u>MIE</u>), pieczone warzywa 200 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwiowy 150 g , polędwica drobiowa 60 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.07 kcal; Białko: 83.29 g; Węglowodany : 338.5 g; suma cukrów: 127.53 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.87 g; Błonnik: 29.6 g; : 7.65 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa |
|--|--|--|
| chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka biała 40 g, serek granii 70 g (<u>MLE</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), pomidor 30 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g, gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (<u>RYB, MIE</u>), surówka z kapusty modrej 100 g, sos koperkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g, pieczony burak 50 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 200 g, | Podwieczerek: smoothie jabłkowe 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1603.93 kcal; Białko: 68.46 g; Węglowodany : 214.05 g; suma cukrów: 60.37 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.02 g; Błonnik: 19.83 g; : 5.5 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|---|---|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g, serek granii 70 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 30 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g, gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | pieczony burak 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 150 g, | Podwieczerek: smoothie jabłkowe 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1515.36 kcal; Białko: 69.53 g; Węglowodany : 189.8 g; suma cukrów: 50 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.3 g; Błonnik: 17.43 g; : 5.54 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|---|---|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g, pomidor bs 70 g, salata masłowa 15 g, serek granii 70 g (<u>MLE</u>), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g, gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | pieczony burak 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 50 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 150 g, | Podwieczerek: smoothie jabłkowe 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1502.15 kcal; Białko: 68.75 g; Węglowodany : 196.63 g; suma cukrów: 53.88 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.27 g; Błonnik: 20.1 g; : 5.5 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|---|---|---|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka biała 40 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), pomidor 70 g, salata masłowa 15 g, serek granii 70 g (<u>MLE</u>), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g, gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 150 g, chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 50 g, pieczony burak 50 g, |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy BC 150 g, | Podwieczerek: smoothie jabłkowe 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1463.91 kcal; Białko: 63.48 g; Węglowodany : 181.7 g; suma cukrów: 49.71 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.3 g; Błonnik: 20.23 g; : 4.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|--|---|
| chleb razowy 70 g (GLU), szynka biała 40 g, masło 15 g (MLE), pomidor 30 g, salata masłowa 15 g, serek granii 70 g (MLE), herbata 150 g, | kompot 200ml BC 150 g, zupa dyniowa bg/bm 200 g (SEL), ziemniaki gotowane 100 g, gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (RYB, MIE), pieczone warzywa 100 g (SEL), sos koperkowy 20 g (GLU, MLE, SEL), | herbata 100 g, chleb razowy 70 g (GLU), masło 15 g (MLE), polędwica drobiowa 60 g, pieczony burak 50 g, |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy BC 200 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 100 g, | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (MLE), rzodkiewka (2 sztuki) 90 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1600.05 kcal; Białko: 73.07 g; Węglowodany : 197.02 g; suma cukrów: 59.34 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.88 g; Błonnik: 22.71 g; : 5.41 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|---|--|
| chleb pszenny 80 g (GLU), szynka biała 40 g, masło 15 g (MLE), pomidor 30 g, salata masłowa 15 g, serek granii 70 g (MLE), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa dyniowa bg/bm 200 g (SEL), ziemniaki gotowane 100 g, gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (RYB, MIE), pieczone warzywa 100 g (SEL), sos koperkowy 20 g (GLU, MLE, SEL), | herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU), masło 15 g (MLE), polędwica drobiowa 60 g, pieczony burak 30 g, |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy 150 g, | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1520.29 kcal; Białko: 73 g; Węglowodany : 185.93 g; suma cukrów: 44.62 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.63 g; Błonnik: 16.74 g; : 5.66 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|--|---|---|
| chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 70 g (GLU), szynka biała 40 g, masło 15 g (MLE), pomidor 70 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa dyniowa bg/bm 200 g (SEL), ziemniaki gotowane 100 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (RYB, MIE), pieczone warzywa 150 g (SEL), sos koperkowy 20 g (GLU, MLE, SEL), | herbata 150 g, chleb baltonowski 15 g (GLU), chleb razowy 70 g (GLU), masło 15 g (MLE), pieczony burak 40 g, dżem brzoskwinowy 50 g, |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy 150 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1543.51 kcal; Białko: 42.2 g; Węglowodany : 230.66 g; suma cukrów: 73.79 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.92 g; Błonnik: 23.66 g; : 4.23 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|---|---|--|
| chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g , pomidor 70 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , serek granii 70 g (<u>MLE</u>), | kompot 200ml 150 g , zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy BM/BG 20 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 40 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 150 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 100 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1524.85 kcal; Białko: 73.6 g; Węglowodany : 184.18 g; suma cukrów: 51.91 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21.93 g; Błonnik: 24.15 g; : 5.93 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna |
|--|--|--|
| chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka biała 50 g , pomidor 40 g , dżem brzoskwinowy 50 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 130 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 130 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy BM/BG 20 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 150 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 100 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1629.21 kcal; Białko: 70.31 g; Węglowodany : 212.69 g; suma cukrów: 71.62 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.39 g; Błonnik: 26.53 g; : 6.1 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych |
|---|---|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g , pomidor bs 70 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (<u>RYB, MIE</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | pieczony burak 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), dżem brzoskwinowy 50 g , polędwica drobiowa 50 g , |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 150 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 100 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1510.25 kcal; Białko: 61.2 g; Węglowodany : 213.13 g; suma cukrów: 71.33 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.28 g; Błonnik: 20.5 g; : 5.5 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Wegetariańska |
|--|---|--|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), serek granii 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 70 g , herbata 150 g , | surówka z kapusty modrej 100 g , kompot 200ml 150 g , zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g , jajko sadzone 50 g , sos koperkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), pieczony burak 40 g , dżem brzoskwinowy 50 g , chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 150 g , | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 100 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1554.11 kcal; Białko: 41.33 g; Węglowodany : 224.56 g; suma cukrów: 71.35 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.9 g; Błonnik: 19.83 g; : 3.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna |
|---|---|---|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g, szynka biała 60 g, pomidor 40 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa dyniowa bg/bm 200 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 100 g, gotowany filet z dorsza bez selera 80 g (<u>RYB</u> , <u>MIE</u>), pieczone warzywa 100 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy BM/BG 20 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g, polędwica drobiowa 60 g, pieczony burak 40 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 150 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1601.68 kcal; Białko: 63.57 g; Węglowodany : 203.14 g; suma cukrów: 52.84 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 12.76 g; Błonnik: 20.71 g; : 6.12 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa |
|--|--|--|
| chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), szynka biała 20 g, serek granii 50 g (<u>MLE</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (<u>RYB</u> , <u>MIE</u>), surówka z kapusty modrej 50 g, sos koperkowy 15 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 40 g, pieczony burak 30 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 100 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 75 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1018.96 kcal; Białko: 43.4 g; Węglowodany : 136.08 g; suma cukrów: 35.45 g; Tłuszcz: 36.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.57 g; Błonnik: 12.4 g; : 3.5 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|---|---|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 20 g, serek granii 50 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (<u>RYB</u> , <u>MIE</u>), pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 15 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | pieczony burak 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 100 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 75 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1026.81 kcal; Białko: 48.92 g; Węglowodany : 128.11 g; suma cukrów: 33.52 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.1 g; Błonnik: 10.89 g; : 4.07 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|---|---|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g, pomidor bs 50 g, salata masłowa 10 g, serek granii 50 g (<u>MLE</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (<u>RYB</u> , <u>MIE</u>), pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), sos koperkowy 15 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | pieczony burak 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 40 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 100 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 75 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1032.91 kcal; Białko: 49.19 g; Węglowodany : 129.32 g; suma cukrów: 34.36 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.13 g; Błonnik: 11.25 g; : 4.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|--|---|---|
| chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), szynka biała 40 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), pomidor 50 g, salata masłowa 10 g, serek granii 50 g (<u>MLE,</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (<u>RYB, MIE,</u>), pieczone warzywa 50 g (<u>SEL,</u>), sos koperkowy 15 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 40 g, pieczony burak 40 g, |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy BC 100 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 75 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 986.39 kcal; Białko: 45.5 g; Węglowodany : 119.38 g; suma cukrów: 33.48 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.22 g; Błonnik: 12.71 g; : 3.72 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|--|---|
| chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), szynka biała 40 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), pomidor 30 g, salata masłowa 10 g, serek granii 50 g (<u>MLE,</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml BC 100 g, zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (<u>RYB, MIE,</u>), pieczone warzywa 50 g (<u>SEL,</u>), sos koperkowy 15 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 50 g, pieczony burak 40 g, |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy BC 100 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 75 g, | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE,</u>), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1092.56 kcal; Białko: 54.48 g; Węglowodany : 127.16 g; suma cukrów: 39.29 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.77 g; Błonnik: 13.45 g; : 4.15 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|---|---|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), szynka biała 40 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), pomidor 25 g, salata masłowa 10 g, serek granii 50 g (<u>MLE,</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (<u>RYB, MIE,</u>), pieczone warzywa 50 g (<u>SEL,</u>), sos koperkowy 15 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 60 g, pieczony burak 25 g, |
| II Śniadanie: kisiel wiśniowy 100 g, | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE,</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1072.36 kcal; Białko: 56.4 g; Węglowodany : 127.25 g; suma cukrów: 30.85 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.91 g; Błonnik: 10.45 g; : 4.63 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|---|---|---|
| chleb baltonowski 15 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), szynka biała 40 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), pomidor 50 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (<u>RYB, MIE,</u>), pieczone warzywa 50 g (<u>SEL,</u>), sos koperkowy 15 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), pieczony burak 25 g, dżem brzoskwiniowy 50 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 100 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 75 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1026.56 kcal; Białko: 33.9 g; Węglowodany : 153.84 g; suma cukrów: 52.77 g; Tłuszcz: 33.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.52 g; Błonnik: 13.54 g; : 3.03 g;

| piątek 2024-04-19 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|--|---|---|
| chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), szynka biała 40 g, pomidor 50 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, serek granii 50 g (<u>MLE,</u>), | kompot 200ml 100 g, zupa dyniowa bg/bm 100 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 50 g, gotowany filet z dorsza bez selera 50 g (<u>RYB, MIE,</u>), pieczone warzywa 50 g (<u>SEL,</u>), sos koperkowy BM/BG 15 g (<u>SEL,</u>), | herbata 100 g, chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 50 g, pieczony burak 25 g, |
| II Śniadanie: kisiel wisniowy 100 g, | Podwieczorek: smoothie jabłkowe 75 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1014.21 kcal; Białko: 50.71 g; Węglowodany : 122.41 g; suma cukrów: 33.89 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.65 g; Błonnik: 15.59 g; : 4.21 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu | | |
|---|--|---|
| Sniadanie II Sniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), chleb baltonowski 30 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (MLE,), szynka biała 40 g , sałata masłowa 20 g , | zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (SEL,), kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , gotowany kalafior 150 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 50 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (SEL,), sałata lodowa 20 g , |
| II Sniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.16 kcal; Białko: 97.2 g; Węglowodany : 273.81 g; suma cukrów: 36.2 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.88 g; Błonnik: 26.11 g; : 8.42 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), pomidor bs 50 g , szynka biała 80 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , ryż 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (SEL,), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL,), zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , |
| II Sniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.41 kcal; Białko: 109.23 g; Węglowodany : 293.94 g; suma cukrów: 57.62 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.01 g; Błonnik: 24.44 g; : 8.06 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), pomidor bs 50 g , szynka biała 70 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , ryż 250 g , piers z kurczaka gotowana 150 g (SEL,), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL,), zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 70 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , |
| II Sniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2093.76 kcal; Białko: 119.63 g; Węglowodany : 308.85 g; suma cukrów: 58.13 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.2 g; Błonnik: 25.44 g; : 8.27 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ogórek zielony 100 g , ser żółty 60 g (MLE,), sałata masłowa 20 g , | zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (SEL,), kompot 200ml 200 g , ryż brązowy 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , surówka coleslaw 150 g , | chleb razowy 105 g (GLU,), herbata 200 g , masło 20 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (SEL,), sałata lodowa 20 g , |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: jabłko 150 g , | |
|---|-------------------------------------|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.51 kcal; Białko: 85.42 g; Węglowodany : 257.21 g; suma cukrów: 61.29 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.64 g; Błonnik: 31.19 g; : 7.29 g;

| | | |
|--------------------------|---|--|
| sobota 2024-04-20 | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|--------------------------|---|--|

| | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ryż brązowy 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , surówka coleslaw 150 g , | chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), herbata 200 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g , |
|---|---|--|

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: jabłko 150 g , | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), gruszka 150 g , |
|---|-------------------------------------|---|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.51 kcal; Białko: 84.21 g; Węglowodany : 285.94 g; suma cukrów: 79.77 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.32 g; Błonnik: 35.46 g; : 7.34 g;

| | | |
|--------------------------|---|--|
| sobota 2024-04-20 | Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | |
|--------------------------|---|--|

| | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ryż 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 30 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , |
|--|---|---|

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| II Śniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |
|------------------------------------|--|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1595.52 kcal; Białko: 86.34 g; Węglowodany : 228.45 g; suma cukrów: 58.22 g; Tłuszcz: 42.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.94 g; Błonnik: 23.4 g; : 5.58 g;

| | | |
|--------------------------|--|--|
| sobota 2024-04-20 | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | |
|--------------------------|--|--|

| | | |
|---|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ryż 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), |
|---|---|---|

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| II Śniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |
|------------------------------------|--|--|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.97 kcal; Białko: 108.19 g; Węglowodany : 312.7 g; suma cukrów: 57.98 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.35 g; Błonnik: 25.92 g; : 8.23 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), risotto z burakami 300 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1990.66 kcal; Białko: 53.37 g; Węglowodany : 264.33 g; suma cukrów: 36.06 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.25 g; Błonnik: 23.78 g; : 5.59 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , margaryna 20 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), szynka biała 60 g , chrupki kukurydziane 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczaka gotowana bez selera 120 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały BM/bg 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1994.11 kcal; Białko: 104.34 g; Węglowodany : 259.87 g; suma cukrów: 36.3 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.65 g; Błonnik: 21.24 g; : 7.31 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , kaszka manna 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), | ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana bez selera 200 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 400 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , margaryna 20 g , | koktajl marchew/banan/jabłko 300 g , herbata 200 g , |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g , | Podwieczorek: kisiel wisniowy 300 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1832.47 kcal; Białko: 100.35 g; Węglowodany : 283.75 g; suma cukrów: 149.86 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 10.35 g; Błonnik: 30.54 g; : 2.6 g;

| sobota 2024-04-20 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>), | zupa krupnik z kaszą jaglaną 400 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , | koktajl bananowy 300 g (<u>MLE</u>), mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 957.5 kcal; Białko: 34.82 g; Węglowodany : 159.73 g; suma cukrów: 122.96 g; Tłuszcz: 23.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 8.9 g; Błonnik: 15.63 g; : 1.26 g;

| sobota 2024-04-20 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; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | |
|--|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , gotowany kalafior 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), | chleb bezglutenowy 120 g , herbata 200 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2066.16 kcal; Białko: 95.56 g; Węglowodany : 254.88 g; suma cukrów: 32.83 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.32 g; Błonnik: 32.39 g; : 6.97 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ryż 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , cukinia gotowana 150 g , | chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), herbata 200 g , margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2037.1 kcal; Białko: 84.88 g; Węglowodany : 270.16 g; suma cukrów: 35.05 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.94 g; Błonnik: 24.31 g; : 7.75 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa | |
|--|---|--|--|
| herbata 200 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 60 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), | zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , kompot 200ml BC 200 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), herbata 200 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , | |
| II Śniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2011.88 kcal; Białko: 103.73 g; Węglowodany : 272.01 g; suma cukrów: 51.08 g; Tłuszcz: 61.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.52 g; Błonnik: 24.58 g; : 7.6 g;

| sobota 2024-04-20 | | 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>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 80 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 350 g (<u>SEL</u>), risotto z burakami 350 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.37 kcal; Białko: 52.32 g; Węglowodany : 262.8 g; suma cukrów: 39.8 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.11 g; Błonnik: 24.72 g; : 6.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Roczna | |
|---|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 40 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 100 g , ziemniaki gotowane 50 g , piers z kurczka gotowana bez selera 50 g (<u>SEL,</u>), cukinia gotowana 50 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 30 g , | |
| II Śniadanie: banan 60 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1080.51 kcal; Białko: 50 g; Węglowodany : 127.24 g; suma cukrów: 28.33 g; Tłuszcz: 43.8 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.3 g; Błonnik: 11.23 g; : 3.62 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | |
|---|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , cukinia gotowana 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL,</u>), sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1980.4 kcal; Białko: 89.57 g; Węglowodany : 251.71 g; suma cukrów: 32.23 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.05 g; Błonnik: 30.39 g; : 7.65 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL,</u>), ryż 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , | |
| II Śniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 50 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.62 kcal; Białko: 106.63 g; Węglowodany : 303.62 g; suma cukrów: 57.46 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.81 g; Błonnik: 26.28 g; : 7.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), szynka biała 40 g , sałata masłowa 20 g , | zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL,</u>), kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , gotowany kalafior 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>), szynka drobiowa z kurczaka 50 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL,</u>), sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.16 kcal; Białko: 97.2 g; Węglowodany : 273.81 g; suma cukrów: 36.2 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.88 g; Błonnik: 26.11 g; : 8.42 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 80 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , ryż 200 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 20 g (<u>MLE,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.41 kcal; Białko: 109.23 g; Węglowodany : 293.94 g; suma cukrów: 57.62 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.01 g; Błonnik: 24.44 g; : 8.06 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 70 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , ryż 250 g , piers z kurczaka gotowana 150 g (<u>SEL,</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL,</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), szynka drobiowa z kurczaka 70 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , |
| II Śniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2093.76 kcal; Białko: 119.63 g; Węglowodany : 308.85 g; suma cukrów: 58.13 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.2 g; Błonnik: 25.44 g; : 8.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | |
|---|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 100 g , ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 20 g , | zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , ryż brązowy 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , surówka coleslaw 150 g , | chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), herbata 200 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | | Podwieczorek: jabłko 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.51 kcal; Białko: 85.42 g; Węglowodany : 257.21 g; suma cukrów: 61.29 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.64 g; Błonnik: 31.19 g; : 7.29 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|---|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ryż brązowy 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , surówka coleslaw 150 g , | chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), herbata 200 g , masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | | Podwieczorek: jabłko 150 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.51 kcal; Białko: 84.21 g; Węglowodany : 285.94 g; suma cukrów: 79.77 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.32 g; Błonnik: 35.46 g; : 7.34 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | |
|--|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ryż 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 30 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , | |
| II Śniadanie: banan 120 g , | | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1595.52 kcal; Białko: 86.34 g; Węglowodany : 228.45 g; suma cukrów: 58.22 g; Tłuszcz: 42.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.94 g; Błonnik: 23.4 g; : 5.58 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ryż 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), | |
| II Śniadanie: banan 120 g , | | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.97 kcal; Białko: 108.19 g; Węglowodany : 312.7 g; suma cukrów: 57.98 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.35 g; Błonnik: 25.92 g; : 8.23 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), risotto z burakami 300 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g , |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1990.66 kcal; Białko: 53.37 g; Węglowodany : 264.33 g; suma cukrów: 36.06 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.25 g; Błonnik: 23.78 g; : 5.59 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , margaryna 20 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), szynka biała 60 g , chrupki kukurydziane 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczaka gotowana bez selera 120 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały BM/bg 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1994.11 kcal; Białko: 104.34 g; Węglowodany : 259.87 g; suma cukrów: 36.3 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.65 g; Błonnik: 21.24 g; : 7.31 g;

| sobota 2024-04-20 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , kaszka manna 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), | ziemniaki gotowane 200 g , piers z kurczaka gotowana bez selera 200 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 400 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , margaryna 20 g , | koktajl marchew/banan/jabłko 300 g , herbata 200 g , |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g , | Podwieczorek: kisiel wisniowy 300 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1832.47 kcal; Białko: 100.35 g; Węglowodany : 283.75 g; suma cukrów: 149.86 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 10.35 g; Błonnik: 30.54 g; : 2.6 g;

| sobota 2024-04-20 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>), | zupa krupnik z kaszą jaglaną 400 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , | koktajl bananowy 300 g (<u>MLE</u>), mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 957.5 kcal; Białko: 34.82 g; Węglowodany : 159.73 g; suma cukrów: 122.96 g; Tłuszcz: 23.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 8.9 g; Błonnik: 15.63 g; : 1.26 g;

| sobota 2024-04-20 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; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | |
|--|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (MLE), sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , gotowany kalafior 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (SEL), | chleb bezglutenowy 120 g , herbata 200 g , masło 20 g (MLE), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2066.16 kcal; Białko: 95.56 g; Węglowodany : 254.88 g; suma cukrów: 32.83 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.32 g; Błonnik: 32.39 g; : 6.97 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU), chleb baltonowski 30 g (GLU), margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (SEL), ryż 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , cukinia gotowana 150 g , | chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), herbata 200 g , margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (SEL), sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2037.1 kcal; Białko: 84.88 g; Węglowodany : 270.16 g; suma cukrów: 35.05 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.94 g; Błonnik: 24.31 g; : 7.75 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Biegunkowa | |
|--|---|--|--|
| herbata 200 g , masło 20 g (MLE), szynka biała 60 g , chleb pszenny 120 g (GLU), | zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (SEL), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (SEL), cukinia gotowana 150 g , kompot 200ml BC 200 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL), | chleb pszenny 120 g (GLU), herbata 200 g , masło 20 g (MLE), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , | |
| II Śniadanie: banan 120 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2011.88 kcal; Białko: 103.73 g; Węglowodany : 272.01 g; suma cukrów: 51.08 g; Tłuszcz: 61.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.52 g; Błonnik: 24.58 g; : 7.6 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Wegetariańska | |
|---|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU), chleb baltonowski 30 g (GLU), masło 20 g (MLE), ogórek zielony 50 g , ser żółty 80 g (MLE), sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 350 g (SEL), risotto z burakami 350 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), masło 20 g (MLE), pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 g (SEL), sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.37 kcal; Białko: 52.32 g; Węglowodany : 262.8 g; suma cukrów: 39.8 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.11 g; Błonnik: 24.72 g; : 6.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Roczna | |
|---|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 40 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 100 g , ziemniaki gotowane 50 g , piers z kurczka gotowana bez selera 50 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 50 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 30 g , | |
| II Śniadanie: banan 60 g , | | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1080.51 kcal; Białko: 50 g; Węglowodany : 127.24 g; suma cukrów: 28.33 g; Tłuszcz: 43.8 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.3 g; Błonnik: 11.23 g; : 3.62 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | |
|---|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , ryż 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , cukinia gotowana 150 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g , | | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1980.4 kcal; Białko: 89.57 g; Węglowodany : 251.71 g; suma cukrów: 32.23 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.05 g; Błonnik: 30.39 g; : 7.65 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | |
|--|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , sałata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 g (<u>SEL</u>), ryż 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , | |
| II Śniadanie: banan 120 g , | | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 50 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.62 kcal; Białko: 106.63 g; Węglowodany : 303.62 g; suma cukrów: 57.46 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.81 g; Błonnik: 26.28 g; : 7.6 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa | |
|--|---|--|--|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 30 g , ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), szynka biała 30 g , sałata masłowa 15 g , herbata 150 g , | zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 150 g , ryż 100 g , sharma drobiowa z sosem 100 g , gotowany kalafior 130 g , | herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 30 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 30 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 15 g , | |
| II Śniadanie: mandarynka 70 g , | | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1617.44 kcal; Białko: 70.68 g; Węglowodany : 193 g; suma cukrów: 26.56 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.6 g; Błonnik: 19.12 g; : 5.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | |
|---|---|--|--|
| chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), pomidor bs 30 g, szynka biała 60 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, ryż 130 g, piers z kurczaka gotowana 100 g (SEL,), cukinia gotowana 130 g, sos biały 30 g (GLU, MLE, SEL,), zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (SEL,), | herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 60 g, sałata lodowa 15 g, pomidor bs 30 g, | |
| II Śniadanie: banan 120 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1605.28 kcal; Białko: 86.35 g; Węglowodany : 217.3 g; suma cukrów: 51.46 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.88 g; Błonnik: 18.79 g; : 6.06 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | |
|---|---|--|--|
| chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), pomidor bs 50 g, szynka biała 60 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, ryż 150 g, piers z kurczaka gotowana 120 g (SEL,), cukinia gotowana 150 g, sos biały 30 g (GLU, MLE, SEL,), zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (SEL,), | herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 60 g, sałata lodowa 15 g, pomidor bs 50 g, | |
| II Śniadanie: banan 120 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1600.95 kcal; Białko: 93.87 g; Węglowodany : 226.68 g; suma cukrów: 53.98 g; Tłuszcz: 39.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.53 g; Błonnik: 20.26 g; : 6.22 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | |
|---|---|---|--|
| chleb razowy 70 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), ogórek zielony 30 g, ser żółty 60 g (MLE,), sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (SEL,), kompot 200ml 150 g, ryż brązowy 100 g, sharma drobiowa z sosem 100 g, surówka coleslaw 100 g, | chleb razowy 70 g (GLU,), herbata 150 g, masło 15 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, pasta z ciecierzycy z pomidorami 40 g (SEL,), sałata lodowa 20 g, | |
| II Śniadanie: mandarynka 80 g, | Podwieczorek: jabłko 100 g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1605.03 kcal; Białko: 66.87 g; Węglowodany : 174.9 g; suma cukrów: 42.71 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.24 g; Błonnik: 21.24 g; : 5.54 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|--|--|---|--|
| chleb razowy 70 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), ogórek zielony 50 g, szynka biała 60 g, sałata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml BC 150 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (SEL,), ryż brązowy 130 g, sharma drobiowa z sosem 100 g, surówka coleslaw 130 g, | chleb razowy 70 g (GLU,), herbata 150 g, masło 15 g (MLE,), szynka drobiowa z kurczaka 60 g, pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (SEL,), sałata lodowa 15 g, | |
| II Śniadanie: mandarynka 80 g, | Podwieczorek: jabłko 100 g, | Posilek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), gruszka 150 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1767.99 kcal; Białko: 71.71 g; Węglowodany : 219.42 g; suma cukrów: 66.25 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.7 g; Błonnik: 27.96 g; : 6.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|--|--|
| chleb pszenny 80 g (GLU), masło 15 g (MLE), pomidor bs 40 g, szynka biała 40 g, sałata masłowa 15 g, chleb baltonowski 20 g (GLU), herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (SEL), ryż 130 g, piers z kurczaka gotowana 100 g (SEL), cukinia gotowana 130 g, sos biały 30 g (GLU, MLE, SEL), | herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, sałata lodowa 15 g, pomidor 30 g, chleb baltonowski 20 g (GLU), |
| II Śniadanie: banan 120 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 15 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1600.26 kcal; Białko: 80.97 g; Węglowodany : 235.62 g; suma cukrów: 52.09 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.62 g; Błonnik: 19.84 g; : 5.63 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|---|--|--|
| chleb razowy 60 g (GLU), chleb baltonowski 20 g (GLU), masło 15 g (MLE), ogórek zielony 50 g, ser żółty 50 g (MLE), sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 300 g (SEL), risotto z burakami 300 g, | herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g (GLU), chleb razowy 60 g (GLU), masło 15 g (MLE), pasta z ciecierzycy z pomidorami 70 g (SEL), sałata lodowa 20 g, |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1611.56 kcal; Białko: 42.46 g; Węglowodany : 198.44 g; suma cukrów: 33 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.37 g; Błonnik: 18.66 g; : 4.48 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|---|---|---|
| chleb bezglutenowy 80 g, masło 15 g (MLE), ogórek zielony 40 g, ser żółty 50 g (MLE), sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, ryż 130 g, sharma drobiowa z sosem 100 g, gotowany kalafior 150 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (SEL), | chleb bezglutenowy 80 g, herbata 150 g, masło 15 g (MLE), szynka drobiowa z kurczaka 60 g, sałata lodowa 20 g, pomidor 40 g, |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1612.44 kcal; Białko: 77.68 g; Węglowodany : 192.66 g; suma cukrów: 29.19 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.38 g; Błonnik: 24.81 g; : 5.59 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna |
|--|--|--|
| chleb bezglutenowy 80 g, margaryna 15 g, ogórek zielony 50 g, szynka biała 60 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, ryż 140 g, sharma drobiowa z sosem 110 g, cukinia gotowana 140 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 300 g (SEL), | herbata 150 g, chleb bezglutenowy 80 g, margaryna 15 g, szynka drobiowa z kurczaka 60 g, pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (SEL), sałata lodowa 15 g, |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1617.57 kcal; Białko: 78.06 g; Węglowodany : 195.7 g; suma cukrów: 29.14 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nas. ogółem: 12.53 g; Błonnik: 23.35 g; : 6.6 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych |
|---|---|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g, szynka biała 60 g, sałata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 200 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 300 g (<u>SEL</u>), ryż 140 g, piersz kurczaka gotowana 100 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 140 g, sos biały 30 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 200 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g, sałata lodowa 20 g, pomidor bs 50 g, |
| II Śniadanie: banan 120 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1627.59 kcal; Białko: 89.59 g; Węglowodany : 235.78 g; suma cukrów: 55.56 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.68 g; Błonnik: 21.29 g; : 6.17 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Wegetariańska |
|---|---|--|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g, ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 200 g, zupa wywar warzywny 250 g (<u>SEL</u>), risotto z burakami 300 g, | herbata 200 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pasta z ciecierzycy z pomidorami 60 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g, |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1621.07 kcal; Białko: 39.14 g; Węglowodany : 200.08 g; suma cukrów: 34.76 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.9 g; Błonnik: 19.31 g; : 4.68 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna |
|--|--|--|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g, ogórek zielony 40 g, szynka biała 50 g, sałata masłowa 20 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 200 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 300 g (<u>SEL</u>), ryż 140 g, sharma drobiowa z sosem 110 g, cukinia gotowana 140 g, | chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), herbata 150 g, margaryna 15 g, szynka drobiowa z kurczaka 50 g, pasta z ciecierzycy z pomidorami 40 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g, |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1628.51 kcal; Białko: 71.23 g; Węglowodany : 212.28 g; suma cukrów: 32.36 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nas. ogółem: 11.93 g; Błonnik: 19.83 g; : 6.09 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa |
|--|--|---|
| chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 30 g, ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 20 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, | zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 150 g, ryż 50 g, sharma drobiowa z sosem 60 g, gotowany kalafior 50 g, | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 20 g, pasta z ciecierzycy z pomidorami 25 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 10 g, |
| II Śniadanie: mandarynka 50 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1039.27 kcal; Białko: 41.32 g; Węglowodany : 123.73 g; suma cukrów: 18.22 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.82 g; Błonnik: 11.63 g; : 3.66 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|---|---|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 25 g, szynka biała 60 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, ryż 50 g, piers z kurczaka gotowana 60 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 75 g, sos biały 25 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, sałata lodowa 10 g, pomidor bs 25 g, |
| II Śniadanie: banan 60 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1008.3 kcal; Białko: 57.22 g; Węglowodany : 128.99 g; suma cukrów: 28.14 g; Tłuszcz: 31.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.67 g; Błonnik: 11.11 g; : 4.53 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|---|--|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 25 g, szynka biała 40 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, ryż 100 g, piers z kurczaka gotowana 75 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 75 g, sos biały 25 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, sałata lodowa 10 g, pomidor bs 40 g, |
| II Śniadanie: banan 60 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1068.9 kcal; Białko: 59.33 g; Węglowodany : 144.18 g; suma cukrów: 28.97 g; Tłuszcz: 31.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.43 g; Błonnik: 12.05 g; : 4.23 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|--|---|--|
| chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g, ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, | zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 100 g, ryż brązowy 70 g, sharma drobiowa z sosem 60 g, surówka coleslaw 70 g, | chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), herbata 100 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 20 g, pasta z ciecierzycy z pomidorami 30 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 10 g, |
| II Śniadanie: mandarynka 50 g, | Podwieczorek: jabłko 75 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1024.75 kcal; Białko: 38.28 g; Węglowodany : 120.08 g; suma cukrów: 29.83 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.45 g; Błonnik: 14.45 g; : 3.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|--|--|--|--|
| chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 30 g, szynka biała 40 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml BC 100 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 150 g (<u>SEL</u>), ryż brązowy 70 g, sharma drobiowa z sosem 60 g, surówka coleslaw 70 g, | chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), herbata 100 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 30 g, pasta z ciecierzycy z pomidorami 30 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 10 g, | |
| II Śniadanie: mandarynka 50 g, | Podwieczorek: jabłko 75 g, | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1047.93 kcal; Białko: 43.77 g; Węglowodany : 123.62 g; suma cukrów: 30.1 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.15 g; Błonnik: 14.75 g; : 3.91 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | |
|--|--|--|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 25 g, szynka biała 40 g, sałata masłowa 20 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL</u>), ryż 50 g, piersz z kurczaka gotowana 60 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 50 g, sos biały 25 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, sałata lodowa 10 g, pomidor 25 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), | |
| II Śniadanie: banan 60 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1050.68 kcal; Białko: 54.9 g; Węglowodany : 144.06 g; suma cukrów: 27.39 g; Tłuszcz: 30.96 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.42 g; Błonnik: 11.71 g; : 4.39 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna | |
|---|--|--|--|
| chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 30 g, ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL</u>), risotto z burakami 150 g, | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), pasta z ciecierzycy z pomidorami 40 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 10 g, | |
| II Śniadanie: mandarynka 50 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1007.94 kcal; Białko: 27.41 g; Węglowodany : 126.26 g; suma cukrów: 18.07 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.04 g; Błonnik: 11.18 g; : 3.09 g;

| sobota 2024-04-20 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | |
|---|--|---|--|
| chleb bezglutenowy 60 g, masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g, ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), sałata masłowa 20 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, ryż 50 g, sharma drobiowa z sosem 60 g, gotowany kalafior 50 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g (<u>SEL</u>), | chleb bezglutenowy 60 g, herbata 100 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, sałata lodowa 10 g, pomidor 30 g, | |
| II Śniadanie: mandarynka 50 g, | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1072.6 kcal; Białko: 49.52 g; Węglowodany : 115.86 g; suma cukrów: 15.36 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.75 g; Błonnik: 14.88 g; : 3.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL, _), pieczone warzywa 150 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 150 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE, _), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.94 kcal; Białko: 104.74 g; Węglowodany : 316.56 g; suma cukrów: 73.85 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.67 g; Błonnik: 33.71 g; : 8.82 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), ser twarogowy 100 g (MLE, _), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczerek: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.32 kcal; Białko: 115.49 g; Węglowodany : 309.93 g; suma cukrów: 73.76 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.41 g; Błonnik: 30.67 g; : 7.93 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 10 g (MLE, _), ser twarogowy 100 g (MLE, _), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczerek: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.52 kcal; Białko: 115.42 g; Węglowodany : 309.86 g; suma cukrów: 73.7 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.94 g; Błonnik: 30.67 g; : 7.93 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|--|--|--|
|--|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 200 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g , pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.87 kcal; Białko: 101.36 g; Węglowodany : 300.98 g; suma cukrów: 72.56 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.24 g; Błonnik: 38.8 g; : 8.33 g;

| Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|---|---|---|
| niedziela 2024-04-21 | | |
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 100 g (MLE,), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (MLE,), słonecznik 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2432.64 kcal; Białko: 114.36 g; Węglowodany : 311.95 g; suma cukrów: 92.68 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.26 g; Błonnik: 35.99 g; : 7.19 g;

| Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna | | |
|--|--|---|
| niedziela 2024-04-21 | | |
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), ser twarogowy 100 g (MLE,), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1797.94 kcal; Białko: 96.99 g; Węglowodany : 224.44 g; suma cukrów: 56.23 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.67 g; Błonnik: 28.46 g; : 6.09 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), masło 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), masło 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), salata masłowa 20 g , szynka konserwowa 40 g , | |
| II Śniadanie: koktajl bananowy 200 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2275.32 kcal; Białko: 129.54 g; Węglowodany : 290.65 g; suma cukrów: 72.4 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.36 g; Błonnik: 25.48 g; : 9.07 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), masło 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), jajko gotowane 1 szt , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>), kotlety warzywne z brokułami 150 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), masło 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.94 kcal; Białko: 69.21 g; Węglowodany : 374.69 g; suma cukrów: 75.84 g; Tłuszcz: 74.1 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.04 g; Błonnik: 37.53 g; : 5.38 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | |
|---|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , chrupki kukurydziane 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>), sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>), ziemniaki gotowane 200 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>), margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.77 kcal; Białko: 108.47 g; Węglowodany : 292.77 g; suma cukrów: 39.01 g; Tłuszcz: 83.8 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.04 g; Błonnik: 26.51 g; : 8.98 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , kaszka manna 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>), | zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>), gotowana szynka II danie bez selera 200 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 200 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>), margaryna 10 g , | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , | |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1908.6 kcal; Białko: 105.17 g; Węglowodany : 261.14 g; suma cukrów: 125.76 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.19 g; Błonnik: 33.43 g; : 4.8 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , koktajl bananowy 300 g (MLE,), jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), | Zupa rosół wywar (płynna) 400 g (GLU, SEL,), kompot 200ml 200 g , | herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (MLE,), mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 912.27 kcal; Białko: 29.54 g; Węglowodany : 172.56 g; suma cukrów: 124.14 g; Tłuszcz: 15.22 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 7.6 g; Błonnik: 16.61 g; : 1.25 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Płynna | | |
|--|---|-----------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (GLU, SEL,), | herbata 200 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 70 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem BG 350 g (SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), sos potrawkowy BM/BG 50 g (SEL,), ziemniaki gotowane 250 g , pieczone warzywa 250 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 70 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2446.64 kcal; Białko: 114.29 g; Węglowodany : 322.3 g; suma cukrów: 77.27 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.87 g; Błonnik: 44.91 g; : 9.66 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Bezmleczna | | |
|--|--|---|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), sos potrawkowy BM/BG 50 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.27 kcal; Białko: 103.62 g; Węglowodany : 345.49 g; suma cukrów: 86.08 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.97 g; Błonnik: 38.26 g; : 8.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Biegunkowa | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 60 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.97 kcal; Białko: 106.96 g; Węglowodany : 291.74 g; suma cukrów: 43.14 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.79 g; Błonnik: 30.93 g; : 8.77 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Wegetariańska | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 350 g (<u>SEL</u>), kotlety warzywne z brokułami 120 g (<u>GLU</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 100 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.31 kcal; Białko: 71.9 g; Węglowodany : 343.12 g; suma cukrów: 76.76 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.99 g; Błonnik: 35.75 g; : 5.49 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Roczna | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 50 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 40 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 50 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1071.51 kcal; Białko: 54.34 g; Węglowodany : 145.12 g; suma cukrów: 45.66 g; Tłuszcz: 33.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.04 g; Błonnik: 12.86 g; : 4.41 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , schab wiśniowy 70 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem BG 350 g (<u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u>), sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 250 g , pieczone warzywa 200 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka konserwowa 70 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.04 kcal; Białko: 111.39 g; Węglowodany : 331.64 g; suma cukrów: 86.49 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.86 g; Błonnik: 46.31 g; : 9.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | 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>), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU, SEL, _</u>), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 250 g , pieczone warzywa 250 g (<u>SEL, _</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU, _</u>), masło 10 g (<u>MLE, _</u>), ser twarogowy 100 g (<u>MLE, _</u>), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.2 kcal; Białko: 118.56 g; Węglowodany : 334.33 g; suma cukrów: 79.56 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.61 g; Błonnik: 36.08 g; : 8.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL, _), pieczone warzywa 150 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 150 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE, _), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.94 kcal; Białko: 104.74 g; Węglowodany : 316.56 g; suma cukrów: 73.85 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.67 g; Błonnik: 33.71 g; : 8.82 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), ser twarogowy 100 g (MLE, _), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczerek: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.32 kcal; Białko: 115.49 g; Węglowodany : 309.93 g; suma cukrów: 73.76 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.41 g; Błonnik: 30.67 g; : 7.93 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 20 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL, _), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU, _), masło 10 g (MLE, _), ser twarogowy 100 g (MLE, _), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczerek: jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.52 kcal; Białko: 115.42 g; Węglowodany : 309.86 g; suma cukrów: 73.7 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.94 g; Błonnik: 30.67 g; : 7.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 200 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 60 g , pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.87 kcal; Białko: 101.36 g; Węglowodany : 300.98 g; suma cukrów: 72.56 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.24 g; Błonnik: 38.8 g; : 8.33 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), słonecznik 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2432.64 kcal; Białko: 114.36 g; Węglowodany : 311.95 g; suma cukrów: 92.68 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.26 g; Błonnik: 35.99 g; : 7.19 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 100 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1797.94 kcal; Białko: 96.99 g; Węglowodany : 224.44 g; suma cukrów: 56.23 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.67 g; Błonnik: 28.46 g; : 6.09 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), masło 10 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u> , <u> </u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u> , <u> </u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), masło 10 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), salata masłowa 20 g , szynka konserwowa 40 g , | |
| II Śniadanie: koktajl bananowy 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2275.32 kcal; Białko: 129.54 g; Węglowodany : 290.65 g; suma cukrów: 72.4 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.36 g; Błonnik: 25.48 g; : 9.07 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), masło 20 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), jajko gotowane 1 szt , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>), kotlety warzywne z brokułami 150 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u> , <u> </u>), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), masło 20 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u> , <u> </u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.94 kcal; Białko: 69.21 g; Węglowodany : 374.69 g; suma cukrów: 75.84 g; Tłuszcz: 74.1 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.04 g; Błonnik: 37.53 g; : 5.38 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Eliminacyjna | |
|---|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , chrupki kukurydziane 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u> , <u> </u>), sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL</u> , <u> </u>), pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u> , <u> </u>), ziemniaki gotowane 200 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , <u> </u>), margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.77 kcal; Białko: 108.47 g; Węglowodany : 292.77 g; suma cukrów: 39.01 g; Tłuszcz: 83.8 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.04 g; Błonnik: 26.51 g; : 8.98 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , kaszka manna 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>), | zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>), gotowana szynka II danie bez selera 200 g (<u>SEL</u> , <u> </u>), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 200 g (<u>SEL</u> , <u> </u>), margaryna 10 g , | herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , | |
| II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1908.6 kcal; Białko: 105.17 g; Węglowodany : 261.14 g; suma cukrów: 125.76 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.19 g; Błonnik: 33.43 g; : 4.8 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona | |
|--|--|--|--|
| herbata 200 g , koktajl bananowy 300 g (MLE,), jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), | Zupa rosół wywar (płynna) 400 g (GLU, SEL,), kompot 200ml 200 g , | herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (MLE,), mus jabłkowy 300 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 912.27 kcal; Białko: 29.54 g; Węglowodany : 172.56 g; suma cukrów: 124.14 g; Tłuszcz: 15.22 g; Kw. tłuszcz. nas. ogółem: 7.6 g; Błonnik: 16.61 g; : 1.25 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Płynna | |
|----------------------|---|-----------------------------|--|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (GLU, SEL,), | herbata 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 204.61 kcal; Białko: 7.2 g; Węglowodany : 43.53 g; suma cukrów: 5.7 g; Tłuszcz: 1.5 g; Kw. tłuszcz. nas. ogółem: .31 g; Błonnik: 5.7 g; : .64 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 70 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem BG 350 g (SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), sos potrawkowy BM/BG 50 g (SEL,), ziemniaki gotowane 250 g , pieczone warzywa 250 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 70 g , salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2446.64 kcal; Białko: 114.29 g; Węglowodany : 322.3 g; suma cukrów: 77.27 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tłuszcz. nas. ogółem: 33.87 g; Błonnik: 44.91 g; : 9.66 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (GLU, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), sos potrawkowy BM/BG 50 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL,), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.27 kcal; Białko: 103.62 g; Węglowodany : 345.49 g; suma cukrów: 86.08 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tłuszcz. nas. ogółem: 16.97 g; Błonnik: 38.26 g; : 8.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Biegunkowa | | |
|--|---|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , _), masło 20 g (<u>MLE</u> , _), schab wiśniowy 60 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u> , _), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u> , _), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u> , _), masło 20 g (<u>MLE</u> , _), szynka konserwowa 60 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.97 kcal; Białko: 106.96 g; Węglowodany : 291.74 g; suma cukrów: 43.14 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.79 g; Błonnik: 30.93 g; : 8.77 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Wegetariańska | | |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u> , _), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> , _), masło 20 g (<u>MLE</u> , _), jajko gotowane 1 szt , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 350 g (<u>SEL</u> , _), kotlety warzywne z brokułami 120 g (<u>GLU</u> , _), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u> , _), | herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u> , _), chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> , _), masło 20 g (<u>MLE</u> , _), ser twarogowy 100 g (<u>MLE</u> , _), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u> , _), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.31 kcal; Białko: 71.9 g; Węglowodany : 343.12 g; suma cukrów: 76.76 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.99 g; Błonnik: 35.75 g; : 5.49 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Roczna | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u> , _), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , _), gotowana szynka II danie bez selera 50 g (<u>SEL</u> , _), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u> , _), | herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u> , _), masło 20 g (<u>MLE</u> , _), szynka konserwowa 40 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 50 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u> , _), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1071.51 kcal; Białko: 54.34 g; Węglowodany : 145.12 g; suma cukrów: 45.66 g; Tłuszcz: 33.28 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.04 g; Błonnik: 12.86 g; : 4.41 g;

| niedziela 2024-04-21 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | | |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , schab wiśniowy 70 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem BG 350 g (<u>SEL</u> , _), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL</u> , _), sos potrawkowy BM/BG 50 g (<u>SEL</u> , _), ziemniaki gotowane 250 g , pieczone warzywa 200 g (<u>SEL</u> , _), | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka konserwowa 70 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.04 kcal; Białko: 111.39 g; Węglowodany : 331.64 g; suma cukrów: 86.49 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.86 g; Błonnik: 46.31 g; : 9.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | 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>), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 350 g (<u>GLU, SEL, _</u>), sos potrawkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (<u>SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 250 g , pieczone warzywa 250 g (<u>SEL, _</u>), | herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU, _</u>), masło 10 g (<u>MLE, _</u>), ser twarogowy 100 g (<u>MLE, _</u>), salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2426.2 kcal; Białko: 118.56 g; Węglowodany : 334.33 g; suma cukrów: 79.56 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.61 g; Błonnik: 36.08 g; : 8.37 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa | |
|--|---|---|--|
| chleb baltonowski 20 g (<u>GLU, _</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU, SEL, _</u>), sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL, _</u>), pieczone warzywa 130 g (<u>SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 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>), szynka konserwowa 50 g , salata masłowa 15 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 130 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE, _</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1670.24 kcal; Białko: 75.57 g; Węglowodany : 223.09 g; suma cukrów: 59.81 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.34 g; Błonnik: 24.59 g; : 6.43 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | |
|---|---|---|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), schab wiśniowy 50 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU, SEL, _</u>), sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 100 g (<u>SEL, _</u>), | herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), ser twarogowy 70 g (<u>MLE, _</u>), salata masłowa 15 g , | |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1686.48 kcal; Białko: 81.26 g; Węglowodany : 219.27 g; suma cukrów: 57.73 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.48 g; Błonnik: 21.65 g; : 5.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | |
|--|---|--|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 50 g, pomidor bs 40 g, dżem brzoskwiniowy 40 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU, SEL</u>), sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone warzywa 140 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 70 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 15 g, | |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g, | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1664.16 kcal; Białko: 81.87 g; Węglowodany : 223.16 g; suma cukrów: 59.75 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.47 g; Błonnik: 23.33 g; : 5.67 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | |
|--|---|--|--|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 50 g, ogórek zielony 40 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU, SEL</u>), sos potrawkowy 40 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 50 g, pomidor 40 g, salata masłowa 15 g, | |
| II Śniadanie: jabłko 140 g, | Podwieczorek: pomarańczko 200 g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1661.06 kcal; Białko: 73.26 g; Węglowodany : 221.53 g; suma cukrów: 61.96 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.4 g; Błonnik: 29.44 g; : 6.11 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|---|--|---|--|
| chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 40 g, ogórek zielony 40 g, dżem brzoskwiniowy 30 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml BC 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU, SEL</u>), sos potrawkowy 40 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone warzywa 130 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 70 g (<u>MLE</u>), pomidor 40 g, salata masłowa 15 g, | |
| II Śniadanie: jabłko 140 g, | Podwieczorek: pomarańczko 200 g, | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), słonecznik 5 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1834.59 kcal; Białko: 81.81 g; Węglowodany : 239.77 g; suma cukrów: 78.45 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.15 g; Błonnik: 29.14 g; : 5.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa | |
|--|---|--|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 50 g, pomidor bs 40 g, ser twarogowy 40 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 120 g, pieczone warzywa 130 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 40 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 15 g, szynka konserwowa 40 g, | |
| II Śniadanie: koktajl bananowy 150 g (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1717.45 kcal; Białko: 96.96 g; Węglowodany : 207.69 g; suma cukrów: 56.65 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.27 g; Błonnik: 18.65 g; : 6.81 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna | |
|---|---|--|--|
| chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), jajko gotowane 1 szt, ogórek zielony 40 g, dżem brzoskwiniowy 40 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), kotlety warzywne z brokułami 150 g (<u>GLU</u>), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone warzywa 100 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 40 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 15 g, | |
| II Śniadanie: jabłko 130 g, | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1680.1 kcal; Białko: 55.27 g; Węglowodany : 266.02 g; suma cukrów: 59.84 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.15 g; Błonnik: 26.49 g; : 3.91 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa | |
|--|---|---|--|
| chleb bezglutenowy 80 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 50 g, ogórek zielony 40 g, dżem brzoskwiniowy 40 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem BG 200 g (<u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL</u>), sos potrawkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone warzywa 150 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb bezglutenowy 80 g, masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 50 g, salata masłowa 15 g, | |
| II Śniadanie: jabłko 130 g, | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1662.79 kcal; Białko: 78.05 g; Węglowodany : 217.19 g; suma cukrów: 59.45 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.6 g; Błonnik: 29.68 g; : 6.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna | |
|--|---|---|--|
| chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem BG 200 g (<u>SEL, _</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL, _</u>), sos potrawkowy BM/BG 40 g (<u>SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g (<u>SEL, _</u>), | herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka konserwowa 50 g , salata masłowa 15 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 130 g , | | Podwieczorek: pomarańczko 200 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1700.97 kcal; Białko: 76.09 g; Węglowodany : 232.33 g; suma cukrów: 71.36 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 12.92 g; Błonnik: 33.26 g; : 6.54 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | |
|---|---|---|--|
| chleb pszenny 80 g (<u>GLU, _</u>), masło 10 g (<u>MLE, _</u>), schab wiśniowy 50 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU, SEL, _</u>), sos potrawkowy 30 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL, _</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 200 g (<u>SEL, _</u>), | herbata 150 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU, _</u>), masło 10 g (<u>MLE, _</u>), ser twarogowy 70 g (<u>MLE, _</u>), salata masłowa 15 g , | |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 130 g , | | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1727.68 kcal; Białko: 82.84 g; Węglowodany : 225.29 g; suma cukrów: 59.38 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.15 g; Błonnik: 25.77 g; : 5.89 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Wegetariańska | |
|---|--|--|--|
| chleb baltonowski 20 g (<u>GLU, _</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), jajko gotowane 1 szt , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , | kompot 200ml 150 g , zupa wywar warzywny 200 g (<u>SEL, _</u>), kotlety warzywne z brokułami 120 g (<u>GLU, _</u>), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone warzywa 100 g (<u>SEL, _</u>), | herbata 100 g , chleb baltonowski 20 g (<u>GLU, _</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU, _</u>), masło 15 g (<u>MLE, _</u>), ser twarogowy 70 g (<u>MLE, _</u>), salata masłowa 15 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 130 g , | | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE, _</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1609.65 kcal; Białko: 56.1 g; Węglowodany : 243.81 g; suma cukrów: 60.3 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.23 g; Błonnik: 25.12 g; : 3.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bezmleczna |
|---|---|--|
| chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g, schab wiśniowy 50 g, ogórek zielony 40 g, dżem brzoskwiniowy 40 g, salata masłowa 15 g, herbata 150 g, | kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 80 g (<u>SEL</u>), sos potrawkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone warzywa 100 g (<u>SEL</u>), | herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g, szynka konserwowa 50 g, salata masłowa 15 g, |
| II Śniadanie: jabłko 130 g, | Podwieczerek: pomarańczko 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1713.69 kcal; Białko: 74.22 g; Węglowodany : 249.09 g; suma cukrów: 70.62 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 12.26 g; Błonnik: 27.94 g; : 6.36 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Podstawowa |
|--|---|---|
| chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 30 g, ogórek zielony 25 g, dżem brzoskwiniowy 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 20 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (<u>SEL</u>), pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 15 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 40 g, salata masłowa 10 g, |
| II Śniadanie: jabłko 75 g, | Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1119.08 kcal; Białko: 53.39 g; Węglowodany : 143.01 g; suma cukrów: 37.05 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.41 g; Błonnik: 14.23 g; : 4.41 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna |
|--|---|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 40 g, pomidor bs 30 g, dżem brzoskwiniowy 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 25 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone warzywa 75 g (<u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 10 g, |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczerek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1132.58 kcal; Białko: 59.04 g; Węglowodany : 136.22 g; suma cukrów: 36.87 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.26 g; Błonnik: 13.34 g; : 4.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | |
|--|---|--|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 40 g, pomidor bs 25 g, dżem brzoskwiowy 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU, SEL</u>), sos potrawkowy 25 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 10 g, | |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g, | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1098.64 kcal; Białko: 58.57 g; Węglowodany : 133.5 g; suma cukrów: 35.4 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.98 g; Błonnik: 12.22 g; : 3.98 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | |
|--|---|--|--|
| chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 40 g, ogórek zielony 40 g, salata masłowa 15 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa rosół z makaronem 150 g (<u>GLU, SEL</u>), sos potrawkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 40 g, pomidor 40 g, salata masłowa 15 g, | |
| II Śniadanie: jabłko 75 g, | Podwieczorek: pomarańczko 200 g, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1047.8 kcal; Białko: 53.03 g; Węglowodany : 138.5 g; suma cukrów: 42.07 g; Tłuszcz: 35.21 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.02 g; Błonnik: 17.82 g; : 4.28 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|--|--|---|--|
| herbata 200 g, chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 30 g, ogórek zielony 30 g, salata masłowa 20 g, | kompot 200ml BC 100 g, zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU, SEL</u>), sos potrawkowy 20 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 200 g, chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g, salata masłowa 20 g, | |
| II Śniadanie: jabłko 75 g, | Podwieczorek: pomarańczko 200 g, | Posiłek nocny: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1138.21 kcal; Białko: 58.28 g; Węglowodany : 142.54 g; suma cukrów: 49.15 g; Tłuszcz: 41.1 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.94 g; Błonnik: 17.38 g; : 3.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |
|--|---|--|
| chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 20 g, pomidor bs 30 g, ser twarogowy 30 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa rosół z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), sos potrawkowy 20 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb pszenny 60 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 30 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 10 g, szynka konserwowa 20 g, |
| II Śniadanie: koktajl bananowy 50 g (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1113.35 kcal; Białko: 63.83 g; Węglowodany : 124.78 g; suma cukrów: 29.85 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.91 g; Błonnik: 9.99 g; : 4.17 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna |
|---|--|--|
| chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 30 g, dżem brzoskwiniowy 60 g, salata masłowa 20 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 150 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), kotlety warzywne z brokułami 50 g (<u>GLU</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 50 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), ser twarogowy 30 g (<u>MLE</u>), salata masłowa 10 g, |
| II Śniadanie: jabłko 75 g, | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1048.62 kcal; Białko: 26.91 g; Węglowodany : 177.08 g; suma cukrów: 52.53 g; Tłuszcz: 29.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.71 g; Błonnik: 16.24 g; : 2.25 g;

| niedziela 2024-04-21 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|--|---|---|
| chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 30 g, ogórek zielony 30 g, dżem brzoskwiniowy 30 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g, | kompot 200ml 100 g, zupa rosół z makaronem BG 100 g (<u>SEL</u>), gotowana szynka II danie bez selera 60 g (<u>SEL</u>), sos potrawkowy BM/BG 30 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone warzywa 50 g (<u>SEL</u>), | herbata 100 g, chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g (<u>MLE</u>), szynka konserwowa 40 g, salata masłowa 15 g, |
| II Śniadanie: jabłko 75 g, | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1044.96 kcal; Białko: 54.55 g; Węglowodany : 131.82 g; suma cukrów: 37.47 g; Tłuszcz: 36.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.5 g; Błonnik: 16.9 g; : 4.46 g;