

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU, _</b> ), ser topiony w kostce 50 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), papryka 40 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL, _</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 200 g ( <b>MLE, _</b> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <b>MLE, _</b> ), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka gotowana 40 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 150 g ( <b>SEL, _</b> ), pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, _</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2179.43 kcal; Białko: 77.06 g; Węglowodany : 296.83 g; suma cukrów: 96.25 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.88 g; Błonnik: 22.58 g; : 6.04 g; : 267.07 g;

<b>poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ), chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL, _</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 200 g ( <b>MLE, _</b> ), serek waniliowy (obiad) 100 g ( <b>MLE, _</b> ), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), sałatka ryżowa z tuńczykiem 150 g ( <b>SEL, _</b> ), szynka gotowana 40 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, _</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2323.48 kcal; Białko: 83.01 g; Węglowodany : 338.91 g; suma cukrów: 118.6 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.08 g; Błonnik: 21.91 g; : 6.33 g; : 306.22 g;

<b>poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL, _</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 200 g ( <b>MLE, _</b> ), serek waniliowy (obiad) 100 g ( <b>MLE, _</b> ), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 150 g ( <b>SEL, _</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, _</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2355.74 kcal; Białko: 83.52 g; Węglowodany : 343.4 g; suma cukrów: 121.22 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.29 g; Błonnik: 23.72 g; : 6.48 g; : 308.9 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1696.03 kcal; Białko: 64.62 g; Węglowodany : 220.07 g; suma cukrów: 77.18 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.86 g; Błonnik: 28.37 g; : 5.67 g; : 191.72 g;

poniedziałek 2025-01-20 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), słonecznik 20 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1885.56 kcal; Białko: 75.32 g; Węglowodany : 227.62 g; suma cukrów: 74.2 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.13 g; Błonnik: 28.19 g; : 5.81 g; : 194.73 g;

poniedziałek 2025-01-20 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1274.26 kcal; Białko: 57.16 g; Węglowodany : 167.91 g; suma cukrów: 48.24 g; Tłuszcz: 43.3 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.05 g; Błonnik: 19.78 g; : 4.46 g; : 140.96 g;

poniedziałek 2025-01-20 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 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka gotowana 80 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 150 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1928.97 kcal; Białko: 98.24 g; Węglowodany : 221.98 g; suma cukrów: 48.19 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.63 g; Błonnik: 19.08 g; : 6.79 g; : 195.72 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 <b>Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), dżem brzoskwiniowy 100 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 40 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL,</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 250 g ( <b>MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 100 g ( <b>MLE,</b> ), surówka z marchwi 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), sałatka ryżowa z tuńczykiem 150 g ( <b>SEL,</b> ), pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2286.7 kcal; Białko: 57.65 g; Węglowodany : 381.03 g; suma cukrów: 143.44 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.05 g; Błonnik: 29.66 g; : 4.64 g; : 351.4 g;

poniedziałek 2025-01-20 <b>Jadłospis dla diety: Eliminacyjna</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL,</b> ), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , salata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1903.38 kcal; Białko: 72.11 g; Węglowodany : 247.29 g; suma cukrów: 35.52 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.36 g; Błonnik: 24.4 g; : 6.77 g; : 222.9 g;

poniedziałek 2025-01-20 <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata</b>		
herbata 200 g , kaszka manna 400 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 300 g ( <b>SEL,</b> ), gotowane udko bez selera 250 g , ziemniaki gotowane 250 g , gotowana marchewka juniorka 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , mus z brzoskwiń 200 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 200g 2 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1870.57 kcal; Białko: 91.86 g; Węglowodany : 196.05 g; suma cukrów: 89.12 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 23.5 g; Błonnik: 18.71 g; : 3.27 g; : 167.92 g;

poniedziałek 2025-01-20 <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona</b>		
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml ( <b>MLE,</b> ), jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 594.46 kcal; Białko: 20.18 g; Węglowodany : 94.59 g; suma cukrów: 69.49 g; Tłuszcz: 17.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 5.77 g; Błonnik: 9.45 g; : .81 g; : 80.43 g;

poniedziałek 2025-01-20 <b>Jadłospis dla diety: Płynna</b>		
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar ( płynna ) 500 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	herbata 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tłu. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , ser topiony w kostce 50 g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 20 g ( <b>MLE</b> ), papryka 40 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g ( <b>SEL</b> ), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 40 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 150 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1992.31 kcal; Białko: 74.28 g; Węglowodany : 235.3 g; suma cukrów: 48.7 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 33.66 g; Błonnik: 18.53 g; : 5.94 g; : 216.6 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU</b> ), 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 ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g ( <b>SEL</b> ), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 20 g , szynka gotowana 40 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 150 g ( <b>SEL</b> ), pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1850.47 kcal; Białko: 69.48 g; Węglowodany : 244.79 g; suma cukrów: 50.87 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.56 g; Błonnik: 27.09 g; : 6.07 g; : 217.72 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , margaryna 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL</b> ), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 200 g , gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1901.42 kcal; Białko: 71.93 g; Węglowodany : 246.93 g; suma cukrów: 35.4 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.36 g; Błonnik: 24.22 g; : 6.77 g; : 222.72 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU</b> ), ser topiony w kostce 50 g ( <b>MLE</b> ), masło 20 g ( <b>MLE</b> ), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 200 g ( <b>MLE</b> ), serek waniliowy (obiad) 100 g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU</b> ), masło 20 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2362.98 kcal; Białko: 73.8 g; Węglowodany : 322.54 g; suma cukrów: 123.39 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 48.53 g; Błonnik: 23.37 g; : 6.38 g; : 291.99 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 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 100 g , gotowane udko bez selera 100 g , gotowana marchewka juniorka 100 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 , dżem brzoskwinowy 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ) ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> , ) ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1167.18 kcal; Białko: 59.64 g; Węglowodany : 138.64 g; suma cukrów: 35.91 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.11 g; Błonnik: 13.07 g; : 3.72 g; : 121.98 g;

poniedziałek 2025-01-20 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 60 g , margaryna 10 g , szynka gotowana 60 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 150 g ( <u>SEL</u> , ) , pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1906.37 kcal; Białko: 66.62 g; Węglowodany : 253.59 g; suma cukrów: 48.32 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.33 g; Błonnik: 22.75 g; : 6.34 g; : 230.68 g;

poniedziałek 2025-01-20 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> , ) , salata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ) ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> , ) ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2046.42 kcal; Białko: 74 g; Węglowodany : 282.89 g; suma cukrów: 73.98 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.51 g; Błonnik: 22.27 g; : 6.76 g; : 253.44 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g ( <u>GLU</u> , <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) 50 g ( <u>MLE</u> , ) , surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU</u> , ) , chleb razowy 35 g ( <u>GLU</u> , ) , masło 10 g ( <u>MLE</u> , ) , szynka gotowana 30 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g ( <u>SEL</u> , ) , pomidor 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ) ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> , ) ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1681.82 kcal; Białko: 60.56 g; Węglowodany : 240.95 g; suma cukrów: 80.63 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.53 g; Błonnik: 18.37 g; : 4.53 g; : 215.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 70 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL,</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 150 g ( <b>MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g ( <b>SEL,</b> ), szynka gotowana 20 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1742.61 kcal; Białko: 65.04 g; Węglowodany : 244.69 g; suma cukrów: 90.97 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.27 g; Błonnik: 17.07 g; : 4.84 g; : 220.43 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 80 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 200 g ( <b>SEL,</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 150 g ( <b>MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g ( <b>SEL,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1755.39 kcal; Białko: 64.21 g; Węglowodany : 251.86 g; suma cukrów: 96.82 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23 g; Błonnik: 18.05 g; : 5.13 g; : 223.03 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 80 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g ( <b>SEL,</b> ), surówka z marchwi 200 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 60 g , pomidor 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1460.23 kcal; Białko: 57.75 g; Węglowodany : 191.56 g; suma cukrów: 79.22 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.01 g; Błonnik: 26.06 g; : 4.63 g; : 165.52 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 90 g ( <b>SEL,</b> ), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 60 g , pomidor 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), słonecznik 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1481.33 kcal; Białko: 58.93 g; Węglowodany : 166.28 g; suma cukrów: 58.21 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.25 g; Błonnik: 20.4 g; : 4.51 g; : 141.17 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 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 , sałatka ryżowa z tuńczykiem 250 g ( <u>SEL,</u> ), pomidor 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1887.83 kcal; Białko: 89.27 g; Węglowodany : 223.09 g; suma cukrów: 38.74 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.4 g; Błonnik: 18.57 g; : 6.55 g; : 200.93 g;

poniedziałek 2025-01-20 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1800.76 kcal; Białko: 52.49 g; Węglowodany : 290.34 g; suma cukrów: 120.97 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.5 g; Błonnik: 21.68 g; : 3.95 g; : 268.68 g;

poniedziałek 2025-01-20 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 60 g , masło 15 g ( <u>MLE,</u> ), szynka gotowana 40 g , pomidor 30 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g ( <u>SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 10 g ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1659.08 kcal; Białko: 63.29 g; Węglowodany : 192.75 g; suma cukrów: 46.82 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.36 g; Błonnik: 15.46 g; : 4.73 g; : 177.17 g;

poniedziałek 2025-01-20 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1446.45 kcal; Białko: 46.86 g; Węglowodany : 189.16 g; suma cukrów: 45.23 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nas. ogółem: 11.26 g; Błonnik: 17.43 g; : 4.79 g; : 171.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU,</u> ), masło 15 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 80 g ( <u>GLU,</u> ), masło 15 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 30 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1775.12 kcal; Białko: 69.27 g; Węglowodany : 243.72 g; suma cukrów: 73.52 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.8 g; Błonnik: 18.75 g; : 5.85 g; : 214.19 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU,</u> ), ser topiony w kostce 30 g ( <u>MLE,</u> ), masło 15 g ( <u>MLE,</u> ), papryka 30 g , salata 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 150 g ( <u>MLE,</u> ), serek waniliowy (obiad) 70 g ( <u>MLE,</u> ), surówka z marchwi 70 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU,</u> ), masło 20 g ( <u>MLE,</u> ), ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1759.2 kcal; Białko: 53.15 g; Węglowodany : 242.97 g; suma cukrów: 95.25 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.03 g; Błonnik: 17.71 g; : 4.27 g; : 221.68 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU,</u> ), 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 ( <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 baltonowski 30 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU,</u> ), margaryna 15 g , szynka gotowana 40 g , pomidor 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 10 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1458.2 kcal; Białko: 53.02 g; Węglowodany : 202.8 g; suma cukrów: 56.77 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 11.38 g; Błonnik: 23.48 g; : 4.58 g; : 179.35 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), ser topiony w kostce 25 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 20 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 20 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 150 g ( <b>SEL,</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 40 g ( <b>MLE,</b> ), surówka z marchwi 50 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1144.39 kcal; Białko: 45.84 g; Węglowodany : 148.71 g; suma cukrów: 58.88 g; Tłuszcz: 41.48 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.2 g; Błonnik: 11.24 g; : 3.04 g; : 133.87 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 150 g ( <b>SEL,</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1233.46 kcal; Białko: 49.63 g; Węglowodany : 172.8 g; suma cukrów: 61.23 g; Tłuszcz: 38.52 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.64 g; Błonnik: 11.99 g; : 3.47 g; : 157.23 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 150 g ( <b>SEL,</b> ), polenta z prażonym jabłkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), salata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1276.56 kcal; Białko: 48.55 g; Węglowodany : 186.39 g; suma cukrów: 56.95 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.59 g; Błonnik: 13.23 g; : 3.83 g; : 169.58 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , ) , szynka drobiowa z kurczaka 40 g , masło 10 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), papryka 40 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krem z cukini BM/BG 100 g ( <u>SEL</u> , <u> </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 120 g ( <u>SEL</u> , <u> </u> ), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , ) , masło 10 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), szynka gotowana 30 g , pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u> ),	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1079.17 kcal; Białko: 45.01 g; Węglowodany : 141.59 g; suma cukrów: 42.38 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.04 g; Błonnik: 17.4 g; : 3.4 g; : 120.61 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
szynka drobiowa z kurczaka 40 g , masło 10 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), papryka 20 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , <u> </u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z cukini BM/BG 100 g ( <u>SEL</u> , <u> </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 60 g ( <u>SEL</u> , <u> </u> ), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 100 g , chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> , ) , masło 10 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u> </u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1149.07 kcal; Białko: 41.98 g; Węglowodany : 162.44 g; suma cukrów: 60.03 g; Tłuszcz: 38.63 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.12 g; Błonnik: 19.43 g; : 3.4 g; : 138.3 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> , <u> </u> ), szynka drobiowa z kurczaka 40 g , masło 10 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), papryka 20 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krem z cukini BM/BG 100 g ( <u>SEL</u> , <u> </u> ), gotowane udko z kurczaka 60 g ( <u>SEL</u> , <u> </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z marchwi 100 g ,	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> , ) , masło 10 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), szynka gotowana 20 g , sałatka ryżowa z tuńczykiem 250 g ( <u>SEL</u> , <u> </u> ), pomidor 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u> ),	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1479.2 kcal; Białko: 66.69 g; Węglowodany : 183.77 g; suma cukrów: 41.55 g; Tłuszcz: 54.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.7 g; Błonnik: 15.11 g; : 4.46 g; : 165.06 g;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna		
herbata 200 g , chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU</u> , <u> </u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u> </u> ), dżem brzoskwinowy 50 g , masło 10 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), papryka 20 g , salata masłowa 10 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krem z cukini BM/BG 150 g ( <u>SEL</u> , <u> </u> ), polenta z prażonym jabłkiem 100 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), surówka z marchwi 75 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU</u> , <u> </u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u> </u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 10 g ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1125.49 kcal; Białko: 36.99 g; Węglowodany : 173.21 g; suma cukrów: 73.21 g; Tłuszcz: 32.38 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.97 g; Błonnik: 13.33 g; : 2.38 g; : 159.89 g;

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>poniedziałek 2025-01-20    Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
chleb bezglutenowy 60 g , ser topiony w kostce 25 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 10 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 20 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa krem z cukini BM/BG 100 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko z kurczaka 60 g ( <b>SEL,</b> ), surówka z marchwi 100 g ,	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 10 g ,	<b>Podwieczorek:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1169.39 kcal; Białko: 43.68 g; Węglowodany : 142.91 g; suma cukrów: 39.06 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.68 g; Błonnik: 10.75 g; : 3.18 g; : 132.05 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), salata masłowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g , pieczony burak 100 g ,	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1887.63 kcal; Białko: 79.55 g; Węglowodany : 244.93 g; suma cukrów: 66.17 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.37 g; Błonnik: 27.12 g; : 6.09 g; : 217.67 g;

<b>wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), dżem brzoskwiowy 50 g , pieczona cukinia 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g ( <b>SEL,</b> ), pieczony burak 100 g ,	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1976.12 kcal; Białko: 70.37 g; Węglowodany : 259.06 g; suma cukrów: 57.11 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.12 g; Błonnik: 24.71 g; : 7.13 g; : 229.63 g;

<b>wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), pieczona cukinia 100 g , salata masłowa 20 g , dżem brzoskwiowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g ( <b>SEL,</b> ), pieczony burak 100 g ,	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1935.63 kcal; Białko: 67.7 g; Węglowodany : 280.11 g; suma cukrów: 76.05 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.44 g; Błonnik: 25.81 g; : 6.86 g; : 249.58 g;

<b>wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), ser twarogowy 100 g ( <b>MLE,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g ( <b>SEL,</b> ), pieczony burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 80 g , papryka 40 g ,

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	
-------------------------------------	---	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1746.7 kcal; Białko: 74.16 g; Węglowodany : 200.46 g; suma cukrów: 42.15 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.33 g; Błonnik: 24.51 g; : 6.71 g; : 171.23 g;

<b>wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 60 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g ( <b>SEL,</b> ), pieczony burak 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy BC 200 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pomarańczko 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1815.54 kcal; Białko: 74.08 g; Węglowodany : 224.76 g; suma cukrów: 53.03 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.78 g; Błonnik: 28.66 g; : 6.7 g; : 191.23 g;

<b>wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g ( <b>SEL,</b> ), pieczony burak 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 60 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1543.73 kcal; Białko: 61.74 g; Węglowodany : 186.84 g; suma cukrów: 37.13 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.68 g; Błonnik: 21.56 g; : 5.86 g; : 160.57 g;

<b>wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), ser twarogowy 100 g ( <b>MLE,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , szynka wieprzowa 60 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g ( <b>SEL,</b> ), pieczony burak 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1993.18 kcal; Białko: 89.44 g; Węglowodany : 241.33 g; suma cukrów: 40.2 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.91 g; Błonnik: 24.09 g; : 8.27 g; : 212.52 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 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 wiosenna krem BG/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: koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1842.53 kcal; Białko: 54.95 g; Węglowodany : 281.57 g; suma cukrów: 93.39 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.6 g; Błonnik: 26.38 g; : 5.37 g; : 255.05 g;

wtorek 2025-01-21 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 wiosenna krem BG/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: 2057.5 kcal; Białko: 97.4 g; Węglowodany : 224.46 g; suma cukrów: 27.93 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.74 g; Błonnik: 19.31 g; : 7.17 g; : 205.17 g;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata		
herbata 200 g , kaszka manna 300 g ( <u>GLU, MLE,</u> ),	zupa wiosenna krem BG/BM 300 g ( <u>SEL,</u> ), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , schab gotowany II danie bez selera 250 g ( <u>SEL,</u> ), pieczony burak 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , smoothie jabłkowo bananowe 300 g ,
II Śniadanie: biszkopty 40 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	Podwieczorek: kisiel wisniowy 300 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1854.76 kcal; Białko: 109.98 g; Węglowodany : 194.26 g; suma cukrów: 80.81 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.17 g; Błonnik: 12.19 g; : 2.89 g; : 167.73 g;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona		
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml ( <u>MLE,</u> ), jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 400 g ( <u>SEL,</u> ),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 570.28 kcal; Białko: 20.38 g; Węglowodany : 97.4 g; suma cukrów: 71.44 g; Tłuszcz: 13.72 g; Kw. tł. nas. ogółem: 5.41 g; Błonnik: 11.97 g; : 1.08 g; : 80.71 g;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: Płynna		
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar ( płynna ) 500 g ( <u>GLU, SEL,</u> ),	herbata 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 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 wiosenna krem BG/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 , masło 20 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 80 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2015.97 kcal; Białko: 68.41 g; Węglowodany : 265.23 g; suma cukrów: 56.52 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.87 g; Błonnik: 22.04 g; : 7.89 g; : 242.81 g;

wtorek 2025-01-21 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 wiosenna krem BG/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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy BM 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1787.51 kcal; Białko: 67.79 g; Węglowodany : 218.74 g; suma cukrów: 50.43 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.98 g; Błonnik: 25.42 g; : 7.72 g; : 193.33 g;

wtorek 2025-01-21 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 wiosenna krem BG/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 ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> biszkopty 20 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1998.2 kcal; Białko: 73.66 g; Węglowodany : 275.1 g; suma cukrów: 29.64 g; Tłuszcz: 74.7 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.9 g; Błonnik: 23.68 g; : 7.66 g; : 244.22 g;

wtorek 2025-01-21 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 ( <u>JAJ</u> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 30 g , salata masłowa 20 g , ketchup 30 g , ser twarogowy 50 g ( <u>MLE</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 300 g ( <u>SEL</u> ), fritata warzywna 300 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ), sos czosnkowy 50 g ( <u>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> ),
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2125.02 kcal; Białko: 81.11 g; Węglowodany : 242.47 g; suma cukrów: 67 g; Tłuszcz: 104.56 g; Kw. tł. nas. ogółem: 49.97 g; Błonnik: 29.49 g; : 10.03 g; : 211.66 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy 30 g ( <u>MLE</u> ), salata maslowa 20 g , pieczona cukinia 30 g , szynka wieprzowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , schab gotowany II danie bez selera 60 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka biala 40 g , pomidor bs 30 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> jablko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 100 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1104.77 kcal; Białko: 52.69 g; Węglowodany : 135.3 g; suma cukrów: 39.61 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.55 g; Błonnik: 14.04 g; : 3.47 g; : 121.2 g;

wtorek 2025-01-21		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 wiosenna krem BG/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 biala 80 g , pomidor bs 50 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> jablko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy BM 200 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2024.4 kcal; Białko: 58.37 g; Węglowodany : 256.82 g; suma cukrów: 48.86 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.12 g; Błonnik: 22.43 g; : 8.02 g; : 234.17 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów 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 maslowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/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 wiosenna krem BG/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 biala 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jablko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1895.37 kcal; Białko: 69.76 g; Węglowodany : 260.58 g; suma cukrów: 57.27 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.19 g; Błonnik: 26.12 g; : 7.15 g; : 234.32 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Podstawowa	
chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), salata maslowa 15 g , ketchup 20 g , ogórek zielony 30 g , ser twarogowy 30 g ( <u>MLE</u> ), herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , gulasz wieprzowy po węgiersku 120 g , pieczony burak 100 g ,	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 biala 40 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> jablko pieczone 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1485.23 kcal; Białko: 62.17 g; Węglowodany : 189.24 g; suma cukrów: 56 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.62 g; Błonnik: 20.22 g; : 4.53 g; : 168.88 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna
chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE</u> ), dżem brzoskwinowy 30 g, pieczona cukinia 30 g, salata masłowa 15 g, herbata 100 g,	kompot 200ml 150 g, zupa wiosenna krem 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g,	pomidor bs 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 20 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 120 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1505.95 kcal; Białko: 52.21 g; Węglowodany : 183.35 g; suma cukrów: 42.58 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.57 g; Błonnik: 17.63 g; : 4.97 g; : 160.99 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy 40 g ( <u>MLE</u> ), pieczona cukinia 70 g, salata masłowa 15 g, dżem brzoskwinowy 70 g, herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa wiosenna krem 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g,	pomidor bs 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 60 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 120 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1508.26 kcal; Białko: 54.68 g; Węglowodany : 199.79 g; suma cukrów: 57.38 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.66 g; Błonnik: 18.51 g; : 5.4 g; : 176.56 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa
chleb razowy 80 g ( <u>GLU</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g, salata masłowa 20 g, herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 150 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g,	herbata 150 g, chleb razowy 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 60 g, papryka 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1378.52 kcal; Białko: 55.84 g; Węglowodany : 171.19 g; suma cukrów: 39.1 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.26 g; Błonnik: 22.05 g; : 5.17 g; : 144.42 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb razowy 80 g ( <u>GLU</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), masło 20 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g, salata masłowa 20 g, herbata 150 g,	kompot 200ml BC 150 g, zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 150 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g,	herbata 150 g, chleb razowy 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 60 g, pomidor bs 30 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 130 g,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy BC 200 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), pomarańczko 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1502.57 kcal; Białko: 62.59 g; Węglowodany : 183.95 g; suma cukrów: 48.22 g; Tłuszcz: 64.3 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.71 g; Błonnik: 23.64 g; : 5.35 g; : 155.44 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), ser twarogowy 70 g ( <u>MLE</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 15 g , salata masłowa 10 g , szynka wieprzowa 60 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 150 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g ,	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 40 g , pomidor bs 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 130 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1531.97 kcal; Białko: 69.83 g; Węglowodany : 177.8 g; suma cukrów: 33.35 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.76 g; Błonnik: 18.05 g; : 6.32 g; : 155.03 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna
chleb baltonowski 40 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), ser twarogowy 30 g ( <u>MLE</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 20 g , salata masłowa 10 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 40 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), pomidor bs 30 g , dżem brzoskwinowy 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1394.19 kcal; Białko: 35.07 g; Węglowodany : 215.29 g; suma cukrów: 74.2 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.56 g; Błonnik: 19.64 g; : 3.51 g; : 195.51 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy 40 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 20 g , salata masłowa 10 g , szynka wieprzowa 60 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g ,	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 100 g , masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1585.97 kcal; Białko: 49.25 g; Węglowodany : 210.75 g; suma cukrów: 48.61 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.42 g; Błonnik: 16.5 g; : 5.89 g; : 193.91 g;

wtorek 2025-01-21		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 wiosenna krem BG/BM 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g ,	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 100 g , margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy BM 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1519.02 kcal; Białko: 37.34 g; Węglowodany : 202.92 g; suma cukrów: 41.43 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nas. ogółem: 11.64 g; Błonnik: 17.09 g; : 5.68 g; : 185.63 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	
chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 15 g , ser twarogowy 40 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 60 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g ( <b>SEL,</b> ), pieczony burak 100 g ,	pomidor bs 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 15 g , szynka biała 60 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLE,</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1460.65 kcal; Białko: 53.98 g; Węglowodany : 197.44 g; suma cukrów: 52.97 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 13.02 g; Błonnik: 20.52 g; : 5.4 g; : 176.78 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Wegetariańska	
chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), rzodkiewka ( 2 sztuki) 15 g , salata masłowa 15 g , ketchup 20 g , ser twarogowy 30 g ( <b>MLE,</b> ), herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), fritata warzywna 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), sos czosnkowy 50 g ( <b>MLE,</b> ),	chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 30 g , ser topiony w kostce 30 g ( <b>MLE,</b> ), chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ),	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLE,</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1548.91 kcal; Białko: 58.32 g; Węglowodany : 170.37 g; suma cukrów: 55.75 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.29 g; Błonnik: 20.51 g; : 6.84 g; : 148.54 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 20 g , szynka wieprzowa 60 g , rzodkiewka ( 2 sztuki) 20 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 120 g ( <b>SEL,</b> ), pieczony burak 100 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor bs 30 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy BM 200 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1413.22 kcal; Białko: 53.38 g; Węglowodany : 182.18 g; suma cukrów: 43.63 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.25 g; Błonnik: 20.82 g; : 6.22 g; : 161.37 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Podstawowa
chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), salata masłowa 10 g, ketchup 15 g, ogórek zielony 25 g, ser twarogowy 25 g ( <u>MLE</u> ), herbata 75 g,	kompot 200ml 100 g, zupa wiosenna krem BG/BM 100 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy po węgiersku 100 g, pieczony burak 50 g,	papryka 20 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 biała 30 g, salata masłowa 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1089.42 kcal; Białko: 50.98 g; Węglowodany : 139.43 g; suma cukrów: 45.81 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.07 g; Błonnik: 14.33 g; : 3.22 g; : 124.95 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna
chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE</u> ), dżem brzoskwiowy 25 g, pieczona cukinia 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa wiosenna krem 150 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 50 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 50 g,	pomidor bs 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1053.36 kcal; Białko: 39.48 g; Węglowodany : 130.04 g; suma cukrów: 32.06 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.73 g; Błonnik: 11.67 g; : 3.54 g; : 113.64 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy 20 g ( <u>MLE</u> ), pieczona cukinia 50 g, salata masłowa 10 g, dżem brzoskwiowy 30 g, herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa wiosenna krem BG/BM 100 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 50 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 50 g,	pomidor bs 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 30 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1016.6 kcal; Białko: 32.61 g; Węglowodany : 130.23 g; suma cukrów: 32.81 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.98 g; Błonnik: 11.56 g; : 3.18 g; : 113.94 g;

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa
chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), ser twarogowy 40 g ( <u>MLE</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa wiosenna krem BG/BM 100 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 100 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g,	herbata 100 g, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 40 g, papryka 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1082.52 kcal; Białko: 43.9 g; Węglowodany : 133.58 g; suma cukrów: 33.68 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.67 g; Błonnik: 16.87 g; : 3.89 g; : 112 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), rzodkiewka (2 sztuki) 60 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g,	kompot 200ml BC 100 g, zupa wiosenna krem BG/BM 100 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 100 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 g,	herbata 100 g, chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 40 g, pomidor bs 50 g,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy BC 200 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1103.31 kcal; Białko: 50.33 g; Węglowodany : 128.66 g; suma cukrów: 36.46 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.8 g; Błonnik: 15.86 g; : 3.91 g; : 107.93 g;

wtorek 2025-01-21		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 wiosenna krem BG/BM 100 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 100 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,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1108.26 kcal; Białko: 51.07 g; Węglowodany : 134.33 g; suma cukrów: 23.25 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.01 g; Błonnik: 12.73 g; : 4.5 g; : 116.87 g;

wtorek 2025-01-21		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 wiosenna krem BG/BM 100 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg 50 g ( <u>SEL</u> ), pieczony burak 100 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 brzoskwinowy 50 g,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1032.74 kcal; Białko: 28.51 g; Węglowodany : 153.81 g; suma cukrów: 58.39 g; Tłuszcz: 34.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.23 g; Błonnik: 13.15 g; : 2.61 g; : 140.52 g;

wtorek 2025-01-21		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 wiosenna krem BG/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 bezglutenowy 60 g, masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka biała 60 g, pomidor bs 25 g,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1042.37 kcal; Białko: 37.35 g; Węglowodany : 132.73 g; suma cukrów: 39.15 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.11 g; Błonnik: 9.87 g; : 4.07 g; : 122.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 20 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g ( <b>MLE,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 40 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1820.28 kcal; Białko: 70.31 g; Węglowodany : 221.66 g; suma cukrów: 42.23 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.93 g; Błonnik: 26.47 g; : 5.74 g; : 195.21 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 90 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2016.16 kcal; Białko: 80.03 g; Węglowodany : 223.11 g; suma cukrów: 36.44 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.78 g; Błonnik: 23.72 g; : 6.64 g; : 199.39 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 80 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 200 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g ,
II Śniadanie: gruszka pieczona 150 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1977.12 kcal; Białko: 83.17 g; Węglowodany : 236.07 g; suma cukrów: 39.95 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.52 g; Błonnik: 25.81 g; : 6.9 g; : 210.26 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 140 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 140 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g ,

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> gruszka 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	
--------------------------------------	---	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1868.1 kcal; Białko: 77.8 g; Węglowodany : 221.47 g; suma cukrów: 39.83 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.56 g; Błonnik: 29.49 g; : 6.43 g; : 191.97 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 140 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 40 g , sałata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z papryką i koperkiem 150 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 140 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), słonecznik 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1988.17 kcal; Białko: 82.46 g; Węglowodany : 230.26 g; suma cukrów: 38.66 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 35.8 g; Błonnik: 29.8 g; : 6.5 g; : 195.72 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1652.51 kcal; Białko: 66.77 g; Węglowodany : 170.63 g; suma cukrów: 35.1 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.37 g; Błonnik: 20.95 g; : 5.51 g; : 149.68 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 80 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g , sałata masłowa 20 g , pasta twarogowo-dyniowa 50 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g , schab wiśniowy 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2096.85 kcal; Białko: 93.87 g; Węglowodany : 222.75 g; suma cukrów: 35.69 g; Tłuszcz: 93.6 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 38.03 g; Błonnik: 23.54 g; : 7.87 g; : 199.21 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22 <b>Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), salata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 150 g ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2045.71 kcal; Białko: 61.14 g; Węglowodany : 279.05 g; suma cukrów: 90.85 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.48 g; Błonnik: 27.96 g; : 5.17 g; : 251.09 g;

środa 2025-01-22 <b>Jadłospis dla diety: Eliminacyjna</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , chrupki kukurydziane 20 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2156.17 kcal; Białko: 84.26 g; Węglowodany : 228.93 g; suma cukrów: 31.63 g; Tłuszcz: 107.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.84 g; Błonnik: 20.74 g; : 7.12 g; : 208.19 g;

środa 2025-01-22 <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata</b>		
herbata 200 g , kaszka manna 300 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	zupa koperkowa 300 g ( <b>SEL,</b> ), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , pieczone udko z kurczaka 250 g , pieczona cukinia 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> mus gruszkowo jabłkowy 350 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1818.66 kcal; Białko: 74.08 g; Węglowodany : 165.55 g; suma cukrów: 72.15 g; Tłuszcz: 99.43 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.92 g; Błonnik: 18.71 g; : 2.36 g; : 142.16 g;

środa 2025-01-22 <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona</b>		
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml ( <b>MLE,</b> ), jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 350 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 537.37 kcal; Białko: 19.27 g; Węglowodany : 89.69 g; suma cukrów: 68.83 g; Tłuszcz: 13.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 5.37 g; Błonnik: 9.71 g; : .96 g; : 75.26 g;

środa 2025-01-22 <b>Jadłospis dla diety: Płynna</b>		
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar ( płynna ) 500 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	herbata 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , sałata lodowa 20 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1990.21 kcal; Białko: 63.14 g; Węglowodany : 226.94 g; suma cukrów: 34.9 g; Tłuszcz: 92.95 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.7 g; Błonnik: 19.93 g; : 6.47 g; : 206.79 g;

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , sałata lodowa 20 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2046.71 kcal; Białko: 82.17 g; Węglowodany : 214.82 g; suma cukrów: 37.72 g; Tłuszcz: 97.21 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.29 g; Błonnik: 25.87 g; : 7.33 g; : 188.96 g;

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , szynka wieprzowa 80 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy BM/BG 50 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , schab wiśniowy 90 g , chrupki kukurydziane 20 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2391.96 kcal; Białko: 88.48 g; Węglowodany : 261.68 g; suma cukrów: 45.63 g; Tłuszcz: 123.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.62 g; Błonnik: 21.61 g; : 7.54 g; : 240.08 g;

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Wegetariańska	
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pasta twarogowo-dyniowa 100 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , sałata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), zapiekanka makaronowa 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), sos 1000wysp 20 g ,	chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwinowy 100 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ),	
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2144.59 kcal; Białko: 63.24 g; Węglowodany : 305.02 g; suma cukrów: 82.84 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 40.24 g; Błonnik: 33.7 g; : 6.91 g; : 271.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		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 100 g , pieczone udko z kurczaka 50 g , pieczona cukinia 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), dżem brzoskwiniowy 50 g , schab wiśniowy 30 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 100 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1037.96 kcal; Białko: 40.11 g; Węglowodany : 138.55 g; suma cukrów: 40.4 g; Tłuszcz: 36.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.28 g; Błonnik: 13.1 g ; : 3.39 g ; : 125.45 g;

środa 2025-01-22		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 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2198.08 kcal; Białko: 70.13 g; Węglowodany : 271.34 g; suma cukrów: 68.71 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.69 g; Błonnik: 20.76 g ; : 7.2 g ; : 250.35 g;

środa 2025-01-22		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 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 200 g , sos potrawkowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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 ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2174.24 kcal; Białko: 85.89 g; Węglowodany : 290.4 g; suma cukrów: 90.26 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.22 g; Błonnik: 26.42 g ; : 7.42 g ; : 263.98 g;

środa 2025-01-22		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</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> ), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1275.05 kcal; Białko: 47.67 g; Węglowodany : 157.96 g; suma cukrów: 34.88 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.8 g; Błonnik: 19.01 g ; : 3.92 g ; : 138.96 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna
chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 50 g, pasta twarogowo-dyniowa 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 30 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, pieczona cukinia 100 g, sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 15 g, herbata 200 g, chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1460.6 kcal; Białko: 60.22 g; Węglowodany : 160.42 g; suma cukrów: 31.08 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.18 g; Błonnik: 17.84 g; : 4.94 g; : 142.58 g;

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 40 g, pomidor bs 70 g, sałata masłowa 15 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g ( <b>MLE,</b> ), herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, pieczona cukinia 150 g, sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 120 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1429.51 kcal; Białko: 58.21 g; Węglowodany : 167.57 g; suma cukrów: 30.69 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.31 g; Błonnik: 18.97 g; : 4.89 g; : 148.6 g;

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa
chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 30 g, masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 80 g, sałata masłowa 20 g, pasta twarogowo-dyniowa 50 g ( <b>MLE,</b> ), herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, surówka z papryką i koperkiem 200 g, sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 150 g, chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g, sałata lodowa 15 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1404.03 kcal; Białko: 58.25 g; Węglowodany : 166.52 g; suma cukrów: 39.76 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.54 g; Błonnik: 24.34 g; : 4.52 g; : 142.16 g;

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb razowy 85 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 60 g, masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 40 g, sałata masłowa 15 g, herbata 150 g,	kompot 200ml BC 150 g, zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 110 g, pieczone udko z kurczaka 80 g, surówka z papryką i koperkiem 100 g, sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 150 g, chleb razowy 85 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g, sałata lodowa 15 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 120 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), słonecznik 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1437.52 kcal; Białko: 65.01 g; Węglowodany : 158.91 g; suma cukrów: 30.93 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.68 g; Błonnik: 20.65 g; : 5.04 g; : 133.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
szynka wieprzowa 60 g , masło 15 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 30 g , sałata masłowa 15 g , pasta twarogowo-dyniowa 30 g ( <u>MLE</u> ), herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ),	kompot 200ml 150 g , zupa koperkowa 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone udko z kurczaka 80 g , pieczona cukinia 100 g , sos potrawkowy 30 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa 15 g , schab wiśniowy 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1437.28 kcal; Białko: 59.94 g; Węglowodany : 158.35 g; suma cukrów: 29.57 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.53 g; Błonnik: 17.45 g; : 5.05 g; : 140.9 g;

środa 2025-01-22		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 , pieczona cukinia 150 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1428.01 kcal; Białko: 39.24 g; Węglowodany : 194.27 g; suma cukrów: 61.66 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.78 g; Błonnik: 21.34 g; : 3.62 g; : 172.93 g;

środa 2025-01-22		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 , pieczona cukinia 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1453.45 kcal; Białko: 52.84 g; Węglowodany : 162.58 g; suma cukrów: 29.59 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.84 g; Błonnik: 15.21 g; : 5.27 g; : 147.21 g;

środa 2025-01-22		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 , pieczona cukinia 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1492.37 kcal; Białko: 48.86 g; Węglowodany : 180.05 g; suma cukrów: 39.95 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 12.49 g; Błonnik: 15.11 g; : 5.03 g; : 164.79 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		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, pieczona cukinia 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: gruszka pieczona 150 g,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1285.56 kcal; Białko: 54.03 g; Węglowodany : 156.5 g; suma cukrów: 48.74 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20 g; Błonnik: 16.55 g; : 3.89 g; : 139.95 g;

środa 2025-01-22		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> ), zapiekanka makaronowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), sos 1000wysp 10 g,	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: gruszka pieczona 150 g,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1687.41 kcal; Białko: 53.22 g; Węglowodany : 239.35 g; suma cukrów: 65.63 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.92 g; Błonnik: 27.65 g; : 5.62 g; : 211.7 g;

środa 2025-01-22		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, pieczona cukinia 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: gruszka pieczona 100 g,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1356.62 kcal; Białko: 55.72 g; Węglowodany : 140.86 g; suma cukrów: 26.07 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.24 g; Błonnik: 17.6 g; : 4.97 g; : 123.26 g;

środa 2025-01-22		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 100 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, surówka z papryką i koperkiem 100 g, sos potrawkowy 25 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> ), schab wiśniowy 60 g, ogórek zielony 30 g,
II Śniadanie: banan 120 g,	Podwieczorek: galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1035.13 kcal; Białko: 45.06 g; Węglowodany : 125.7 g; suma cukrów: 30.17 g; Tłuszcz: 40.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.56 g; Błonnik: 14.54 g; : 3.62 g; : 111.17 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 20 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 25 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 150 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, pieczona cukinia 100 g, sos potrawkowy 25 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1066.08 kcal; Białko: 40.03 g; Węglowodany : 120.17 g; suma cukrów: 26.33 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.8 g; Błonnik: 13.63 g; : 3.3 g; : 106.54 g;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 40 g, pomidor bs 30 g, sałata masłowa 10 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g ( <b>MLE,</b> ), herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 100 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, pieczona cukinia 50 g, sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 30 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 50 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 967.57 kcal; Białko: 40.15 g; Węglowodany : 103.89 g; suma cukrów: 14.99 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.73 g; Błonnik: 10.59 g; : 3.3 g; : 93.3 g;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 60 g, masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 20 g, sałata masłowa 10 g, pasta twarogowo-dyniowa 30 g ( <b>MLE,</b> ), herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 100 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, surówka z papryką i koperkiem 80 g, sos potrawkowy 25 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 100 g, chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 30 g, sałata lodowa 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 80 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 873.58 kcal; Białko: 42.15 g; Węglowodany : 89.55 g; suma cukrów: 19.72 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.39 g; Błonnik: 12.35 g; : 3.28 g; : 77.2 g;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
szynka wieprzowa 30 g, masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 20 g, sałata masłowa 10 g, herbata 100 g, chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml BC 100 g, zupa koperkowa 100 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g, pieczone udko z kurczaka 60 g, surówka z papryką i koperkiem 80 g, sos potrawkowy 25 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 100 g, chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 40 g, sałata lodowa 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 80 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1056.62 kcal; Białko: 47.99 g; Węglowodany : 111.13 g; suma cukrów: 27.2 g; Tłuszcz: 47.7 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.06 g; Błonnik: 12 g; : 3.32 g; : 89.67 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		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, pieczona cukinia 50 g, sos potrawkowy 25 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1023.58 kcal; Białko: 42.68 g; Węglowodany : 116.1 g; suma cukrów: 23.52 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.57 g; Błonnik: 12.31 g; : 3.46 g; : 103.77 g;

środa 2025-01-22		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, 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, pieczona cukinia 50 g, sos potrawkowy 25 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> ), sałata lodowa 10 g, dżem brzoskwinowy 50 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 50 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 901.92 kcal; Białko: 30.32 g; Węglowodany : 113.86 g; suma cukrów: 32.03 g; Tłuszcz: 36.81 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.58 g; Błonnik: 11.4 g; : 2.55 g; : 102.46 g;

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka wieprzowa 40 g, pomidor 25 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, pieczona cukinia 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,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 50 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 950.16 kcal; Białko: 32.5 g; Węglowodany : 104.33 g; suma cukrów: 13.12 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.8 g; Błonnik: 8.25 g; : 3.34 g; : 95.97 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <b>SEL,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1915.53 kcal; Białko: 69.25 g; Węglowodany : 233.19 g; suma cukrów: 45.84 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.69 g; Błonnik: 23.11 g; : 6.29 g; : 210.07 g;

<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g ( <b>SEL,</b> ), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2216.18 kcal; Białko: 90.27 g; Węglowodany : 255.11 g; suma cukrów: 54.95 g; Tłuszcz: 94.24 g; Kw. tł. nas. ogółem: 40.08 g; Błonnik: 23.04 g; : 6.94 g; : 232.06 g;

<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka konserwowa 80 g , dynia pieczona 100 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g ( <b>SEL,</b> ), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2196.34 kcal; Białko: 98.67 g; Węglowodany : 259.52 g; suma cukrów: 57.95 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.15 g; Błonnik: 23.92 g; : 7.39 g; : 235.58 g;

<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 140 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 140 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g ( <b>SEL,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2060.37 kcal; Białko: 71.31 g; Węglowodany : 254.59 g; suma cukrów: 57.67 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.01 g; Błonnik: 29.42 g; : 7.16 g; : 226.37 g;

<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 80 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), dynia pieczona 100 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g ( <b>SEL,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> banan 120 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2030.65 kcal; Białko: 62.97 g; Węglowodany : 246.36 g; suma cukrów: 65.84 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.77 g; Błonnik: 30.76 g; : 7.14 g; : 212.07 g;

<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), dynia pieczona 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g ( <b>SEL,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1730.37 kcal; Białko: 69.32 g; Węglowodany : 179.31 g; suma cukrów: 53.85 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.08 g; Błonnik: 19.67 g; : 5.01 g; : 159.63 g;

<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), gotowane udko bez selera 120 g , ziemniaki gotowane 100 g , gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 60 g , salata masłowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1914.85 kcal; Białko: 89.62 g; Węglowodany : 207.16 g; suma cukrów: 37.89 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.35 g; Błonnik: 19.08 g; : 6.64 g; : 188.07 g;

<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/niskobiałkowa</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g ( <b>SEL,</b> ), dżem brzoskwinowy 150 g ,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2043.27 kcal; Białko: 62.86 g; Węglowodany : 268.64 g; suma cukrów: 106.86 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.29 g; Błonnik: 22.94 g; : 4.67 g; : 245.69 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 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: 2093.99 kcal; Białko: 74.81 g; Węglowodany : 266.69 g; suma cukrów: 35.31 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.86 g; Błonnik: 25.39 g; : 7.13 g; : 241.3 g;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / pakowata		
herbata 200 g , kaszka manna 400 g ( <u>GLU, MLE,</u> ),	zupa krem z selera 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), kompot 200ml 200 g , gotowane udko bez selera 250 g , gotowana marchewka juniorka 250 g , ziemniaki gotowane 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g ,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 300 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1888.01 kcal; Białko: 98.68 g; Węglowodany : 195.3 g; suma cukrów: 109.47 g; Tłuszcz: 83.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.55 g; Błonnik: 17.24 g; : 3.16 g; : 178.1 g;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona		
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml ( <u>MLE,</u> ), jogurt naturalny 200g 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: 658.86 kcal; Białko: 19.53 g; Węglowodany : 91.22 g; suma cukrów: 67.85 g; Tłuszcz: 25.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.46 g; Błonnik: 8.39 g; : .95 g; : 78.1 g;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Płynna		
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar ( płynna ) 500 g ( <u>GLU, SEL,</u> ),	herbata 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g ( <u>MLE,</u> ), szynka konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 250 g ( <u>SEL,</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 300 g ( <u>SEL,</u> ),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g ( <u>MLE,</u> ), szynka gotowana 60 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 100 g ( <u>SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2038.64 kcal; Białko: 47.04 g; Węglowodany : 268.36 g; suma cukrów: 44.36 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.1 g; Błonnik: 21.34 g; : 6.24 g; : 246.77 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 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 konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata maslowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 250 g ( <u>SEL</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 105 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw latwostrawna 100 g ( <u>SEL</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta BM 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1910.79 kcal; Białko: 61.47 g; Węglowodany : 226.77 g; suma cukrów: 36.77 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.46 g; Błonnik: 25.56 g; : 6.59 g; : 201.19 g;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
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 krem z selera 250 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), gotowane udko z kurczaka 120 g ( <u>SEL</u> ), gotowana marchewka juniorka 150 g , ziemniaki gotowane 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 30 g , szynka gotowana 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2323.44 kcal; Białko: 90.21 g; Węglowodany : 271.83 g; suma cukrów: 59.65 g; Tłuszcz: 111.14 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.45 g; Błonnik: 22.87 g; : 7.13 g; : 248.97 g;

czwartek 2025-01-23 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> ), ser twarogowy 100 g ( <u>MLE</u> ), dynia pieczona 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ),	chleb razowy 105 g ( <u>GLU</u> ), masło 20 g ( <u>MLE</u> ), pasta z pieczonych warzyw latwostrawna 100 g ( <u>SEL</u> ), ser topiony w kostce 50 g ( <u>MLE</u> ), chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2085.94 kcal; Białko: 64.78 g; Węglowodany : 239.98 g; suma cukrów: 51.08 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nas. ogółem: 45.93 g; Błonnik: 25.47 g; : 5.51 g; : 214.5 g;

czwartek 2025-01-23 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 maslowa 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</u> , <u>SEL</u> ), gotowane udko bez selera 50 g , ziemniaki gotowane 100 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 latwostrawna 30 g ( <u>SEL</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 100 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1034.08 kcal; Białko: 39.29 g; Węglowodany : 127.68 g; suma cukrów: 33.74 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.79 g; Błonnik: 12.58 g; : 3.1 g; : 115.1 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23		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 250 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> ),	
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta BM 200 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2137.14 kcal; Białko: 51.76 g; Węglowodany : 252.69 g; suma cukrów: 38.46 g; Tłuszcz: 103.37 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.37 g; Błonnik: 21.04 g; : 7.05 g; : 231.39 g;

czwartek 2025-01-23		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 konserwowa 60 g , dynia pieczona 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g ( <u>GLU</u> , <u>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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2193.75 kcal; Białko: 78.18 g; Węglowodany : 309.6 g; suma cukrów: 105.38 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.51 g; Błonnik: 24.24 g; : 6.36 g; : 285.35 g;

czwartek 2025-01-23		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</u> , <u>SEL</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 150 g ( <u>GLU</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> ), szynka gotowana 40 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g ( <u>SEL</u> ),	
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1479.96 kcal; Białko: 56.27 g; Węglowodany : 168.22 g; suma cukrów: 42.54 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.16 g; Błonnik: 17.45 g; : 5 g; : 150.75 g;

czwartek 2025-01-23		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna	
chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka konserwowa 40 g , ser twarogowy 40 g ( <u>MLE</u> ), dynia pieczona 40 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa krem z selera 200 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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1697.09 kcal; Białko: 73.05 g; Węglowodany : 190.35 g; suma cukrów: 49.34 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.46 g; Błonnik: 16.45 g; : 4.96 g; : 173.89 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23		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,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1742.62 kcal; Białko: 79.83 g; Węglowodany : 194.61 g; suma cukrów: 51.9 g; Tłuszcz: 73.1 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.39 g; Błonnik: 17.21 g; : 5.39 g; : 177.38 g;

czwartek 2025-01-23		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> ),
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1577.35 kcal; Białko: 60.05 g; Węglowodany : 173.27 g; suma cukrów: 51.93 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.83 g; Błonnik: 19.77 g; : 5.56 g; : 154.45 g;

czwartek 2025-01-23		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> ),
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,	<b>Podwieczerek:</b> banan 120 g,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1728.07 kcal; Białko: 60.77 g; Węglowodany : 199.36 g; suma cukrów: 63.48 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.47 g; Błonnik: 24.35 g; : 6.05 g; : 171.25 g;

czwartek 2025-01-23		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,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1500.03 kcal; Białko: 67.59 g; Węglowodany : 152.63 g; suma cukrów: 34.88 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.2 g; Błonnik: 14.4 g; : 4.78 g; : 138.22 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23		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,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1640.79 kcal; Białko: 56.29 g; Węglowodany : 192.61 g; suma cukrów: 75.11 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.68 g; Błonnik: 17.49 g; : 3.96 g; : 175.1 g;

czwartek 2025-01-23		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> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1565.38 kcal; Białko: 42.5 g; Węglowodany : 192.51 g; suma cukrów: 40.31 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.12 g; Błonnik: 15.79 g; : 5.15 g; : 176.54 g;

czwartek 2025-01-23		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> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta BM 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1516.58 kcal; Białko: 38.68 g; Węglowodany : 181.02 g; suma cukrów: 29.62 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 12.75 g; Błonnik: 15.19 g; : 5.05 g; : 165.65 g;

czwartek 2025-01-23		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 brzoskwinowy 80 g, szynka gotowana 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1723.73 kcal; Białko: 66.1 g; Węglowodany : 220.94 g; suma cukrów: 76.28 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.22 g; Błonnik: 17.4 g; : 4.97 g; : 203.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23		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, SEL,</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 200 g ( <u>GLU, 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> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1566.59 kcal; Białko: 47.73 g; Węglowodany : 177.68 g; suma cukrów: 43.57 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.15 g; Błonnik: 17.78 g; : 3.75 g; : 159.89 g;

czwartek 2025-01-23		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 250 g ( <u>SEL,</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 200 g ( <u>GLU, 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> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta BM 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1464.1 kcal; Białko: 48.12 g; Węglowodany : 181.24 g; suma cukrów: 30.93 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 12.45 g; Błonnik: 19.61 g; : 4.97 g; : 161.61 g;

czwartek 2025-01-23		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, SEL,</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 100 g ( <u>GLU, 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 łatwostrawna 50 g ( <u>SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 993.97 kcal; Białko: 38.32 g; Węglowodany : 116.54 g; suma cukrów: 28.24 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.52 g; Błonnik: 12.33 g; : 3.55 g; : 104.21 g;

czwartek 2025-01-23		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, SEL,</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 100 g ( <u>GLU, 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,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1194.19 kcal; Białko: 54.64 g; Węglowodany : 134.3 g; suma cukrów: 38.04 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.15 g; Błonnik: 11.99 g; : 3.57 g; : 122.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa 40 g, dynia pieczona 50 g, salata masłowa 10 g, ser twarogowy 50 g ( <b>MLE</b> ), herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 50 g ( <b>GLU, SEL</b> ),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <b>SEL</b> ), herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1170.35 kcal; Białko: 58.57 g; Węglowodany : 124.06 g; suma cukrów: 37.73 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.24 g; Błonnik: 10.48 g; : 3.81 g; : 113.57 g;

czwartek 2025-01-23		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa
chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ), szynka konserwowa 40 g, masło 10 g ( <b>MLE</b> ), dynia pieczona 25 g, salata masłowa 10 g, ser twarogowy 25 g ( <b>MLE</b> ), herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 50 g ( <b>GLU, SEL</b> ),	herbata 100 g, chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 40 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 70 g ( <b>SEL</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1098.88 kcal; Białko: 54.6 g; Węglowodany : 120.32 g; suma cukrów: 38.73 g; Tłuszcz: 44.8 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.95 g; Błonnik: 13.02 g; : 3.72 g; : 107.29 g;

czwartek 2025-01-23		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ), szynka konserwowa 60 g, masło 10 g ( <b>MLE</b> ), dynia pieczona 25 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g,	kompot 200ml BC 100 g, zupa krem z selera 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ), makaron ze szpinakiem i warzywami RAZOWY 50 g ( <b>GLU, SEL</b> ),	herbata 100 g, chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <b>SEL</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 75 g,	<b>Podwieczerek:</b> banan 120 g,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ), jabłko 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1124 kcal; Białko: 41.19 g; Węglowodany : 146.08 g; suma cukrów: 48.97 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.12 g; Błonnik: 17.43 g; : 4.41 g; : 124.18 g;

czwartek 2025-01-23		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ), szynka konserwowa 20 g, masło 10 g ( <b>MLE</b> ), dynia pieczona 25 g, salata masłowa 10 g, ser twarogowy 25 g ( <b>MLE</b> ), herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ), gotowane udko bez selera 60 g, ziemniaki gotowane 50 g, gotowana marchewka juniorka 50 g,	herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 60 g, salata masłowa 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1082.88 kcal; Białko: 59 g; Węglowodany : 114.15 g; suma cukrów: 28.08 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.25 g; Błonnik: 9.67 g; : 3.69 g; : 104.47 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna
chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU,</u> ), szynka konserwowa 40 g, masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), dynia pieczona 30 g, salata masłowa 10 g, herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa krem z selera 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami 100 g ( <u>GLU, SEL,</u> ),	herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <u>SEL,</u> ), dżem brzoskwiniowy 50 g,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 100 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1074.59 kcal; Białko: 42.24 g; Węglowodany : 130.36 g; suma cukrów: 54.32 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.23 g; Błonnik: 10.9 g; : 2.62 g; : 119.45 g;

czwartek 2025-01-23		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), 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 ( <u>SEL,</u> ), makaron ze szpinakiem i warzywami BG 150 g ( <u>SEL,</u> ),	herbata 100 g, chleb bezglutenowy 60 g, masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), szynka gotowana 40 g, pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <u>SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 100 g,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 100 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1072.61 kcal; Białko: 28.74 g; Węglowodany : 138.49 g; suma cukrów: 26.34 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.72 g; Błonnik: 10.76 g; : 3.52 g; : 127.6 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU, _</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 100 g ( <b>MLE, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ), pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ, _</b> ), surówka z kapusty modrej 150 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2212.9 kcal; Białko: 87.17 g; Węglowodany : 270.65 g; suma cukrów: 57.35 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.34 g; Błonnik: 26.9 g; : 8.21 g; : 242.26 g;

<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 100 g ( <b>MLE, _</b> ), pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ, _</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ),	pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), polędwica drobiowa 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2235.59 kcal; Białko: 89.22 g; Węglowodany : 276.84 g; suma cukrów: 53.62 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.3 g; Błonnik: 24.35 g; : 8.44 g; : 251.01 g;

<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka biała 60 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g ( <b>MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ, _</b> ), dynia gotowana 200 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ),	pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), polędwica drobiowa 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2124.54 kcal; Białko: 90.28 g; Węglowodany : 281.44 g; suma cukrów: 56.44 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.64 g; Błonnik: 25.9 g; : 8.52 g; : 254.07 g;

<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2022.34 kcal; Białko: 85.88 g; Węglowodany : 238.21 g; suma cukrów: 56.65 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.24 g; Błonnik: 25.27 g; : 7.78 g; : 211.46 g;

<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml BC 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), pestki dyni 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2127.86 kcal; Białko: 92.36 g; Węglowodany : 232.93 g; suma cukrów: 47.7 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.42 g; Błonnik: 30.79 g; : 7.72 g; : 195.92 g;

<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1720.06 kcal; Białko: 69.2 g; Węglowodany : 191.07 g; suma cukrów: 53.72 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.01 g; Błonnik: 20.2 g; : 7.03 g; : 170.87 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2172.1 kcal; Białko: 91.26 g; Węglowodany : 259.84 g; suma cukrów: 40.67 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.7 g; Błonnik: 24.57 g; : 8.78 g; : 233.79 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 60 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pieczony burak 50 g , dżem brzoskwinowy 150 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2243.42 kcal; Białko: 70.08 g; Węglowodany : 324.44 g; suma cukrów: 109.6 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.69 g; Błonnik: 28.45 g; : 7.27 g; : 295.99 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Eliminacyjna
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , szynka biała 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g ( <b>RYB, MIE,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2147.22 kcal; Białko: 83.73 g; Węglowodany : 240.22 g; suma cukrów: 32.72 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.42 g; Błonnik: 23.16 g; : 8.42 g; : 217.06 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata
herbata 200 g , kaszka manna 300 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	zupa marchewkowa krem 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , piers z kurczka gotowana bez selera 250 g ( <b>SEL,</b> ), dynia gotowana 250 g , margaryna 30 g ,	herbata 200 g , mus z brzoskwiń 200 g ,
<b>II Śniadanie:</b> kisiel wisniowy 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1719.65 kcal; Białko: 98.52 g; Węglowodany : 189.07 g; suma cukrów: 86.1 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.08 g; Błonnik: 17.36 g; : 4.28 g; : 167 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona		
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml ( <b>MLE,</b> ), jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , smoothie bananowe 300 g , mus jabłkowy 300 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 713.52 kcal; Białko: 21.27 g; Węglowodany : 100 g; suma cukrów: 70.48 g; Tłuszcz: 27.95 g; Kw. tł. nas. ogółem: 10.89 g; Błonnik: 11.43 g; : 2.1 g; : 83.86 g;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Płynna		
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar ( płynna ) 500 g ( <b>GLU, SEL,</b> ),	herbata 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 80 g , pomidor 100 g , salata masłowa 20 g , serek granii 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne BG 120 g ( <b>JAJ, RYB, SEL, MIĘ,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy BM/BG 30 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2306.7 kcal; Białko: 82.57 g; Węglowodany : 275.92 g; suma cukrów: 54.22 g; Tłuszcz: 105.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.61 g; Błonnik: 20.39 g; : 8.85 g; : 253.82 g;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , szynka biała 80 g , pomidor 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy BM/BG 30 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2116.13 kcal; Białko: 80.55 g; Węglowodany : 259.47 g; suma cukrów: 50.48 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.22 g; Błonnik: 29.31 g; : 8.01 g; : 230.16 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , szynka biała 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g ( <b>RYB, MIE,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy BM/BG 30 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), margaryna 30 g , polędwica drobiowa 80 g , chrupki kukurydziane 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2455.07 kcal; Białko: 90.02 g; Węglowodany : 288.79 g; suma cukrów: 59.91 g; Tłuszcz: 124.63 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.48 g; Błonnik: 24.03 g; : 8.63 g; : 264.77 g;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), serek grani 100 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 100 g ,	surówka z kapusty modrej 150 g , kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , jajko sadzone 50 g ( <b>JAJ,</b> ), sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pieczony burak 50 g , dżem brzoskwinowy 100 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2222.03 kcal; Białko: 56.73 g; Węglowodany : 288.69 g; suma cukrów: 92.38 g; Tłuszcz: 107.32 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.84 g; Błonnik: 25.96 g; : 5.73 g; : 261.24 g;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Roczna		
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 40 g , salata masłowa 20 g , pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g ( <b>RYB, MIE,</b> ), dynia gotowana 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem brzoskwinowy 30 g , polędwica drobiowa 40 g , pieczony burak 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1151.53 kcal; Białko: 46.72 g; Węglowodany : 147.8 g; suma cukrów: 43.41 g; Tłuszcz: 45.4 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.38 g; Błonnik: 11.92 g; : 4.24 g; : 135.89 g;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna		
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka biała 60 g , pomidor 50 g , dżem brzoskwinowy 100 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne BG 120 g ( <b>JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy BM/BG 30 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , polędwica drobiowa 80 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2182.46 kcal; Białko: 63.27 g; Węglowodany : 301.91 g; suma cukrów: 82.38 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.29 g; Błonnik: 23.25 g; : 7.21 g; : 278.42 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zawartości kawsów tłuszczowych
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 60 g , pomidor bs 100 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), dynia gotowana 200 g , sos koperkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	pieczony burak 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem brzoskwiniowy 150 g , polędwica drobiowa 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2257.48 kcal; Białko: 79.95 g; Węglowodany : 334.85 g; suma cukrów: 108.79 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.69 g; Błonnik: 27.1 g; : 8.52 g; : 307.76 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Podstawowa
chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 70 g ( <b>MLE,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 30 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), surówka z kapusty modrej 100 g , sos koperkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1557.94 kcal; Białko: 64.45 g; Węglowodany : 185.63 g; suma cukrów: 42.44 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.63 g; Błonnik: 17.27 g; : 5.78 g; : 167.31 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna
chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 70 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 30 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), dynia gotowana 100 g , sos koperkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	pieczony burak 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1617.91 kcal; Białko: 64.48 g; Węglowodany : 192.14 g; suma cukrów: 38.64 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 28.22 g; Błonnik: 17.51 g; : 6.52 g; : 173.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), szynka biała 40 g , pomidor bs 70 g , salata maslowa 15 g , serek granii 70 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 80 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIĘ</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 20 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	pieczony burak 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), polędwica drobiowa 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1566.48 kcal; Białko: 63.61 g; Węglowodany : 196.37 g; suma cukrów: 41.21 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.85 g; Błonnik: 18.92 g; : 6.4 g; : 176.41 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa
chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), szynka biała 40 g , masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), pomidor 70 g , salata maslowa 15 g , serek granii 70 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 80 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIĘ</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 100 g , sos koperkowy 20 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	herbata 150 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), polędwica drobiowa 50 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1482.96 kcal; Białko: 60.52 g; Węglowodany : 166.72 g; suma cukrów: 40.89 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.24 g; Błonnik: 18.21 g; : 5.93 g; : 147.47 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), szynka biała 40 g , masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), pomidor 30 g , salata maslowa 15 g , serek granii 70 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), herbata 150 g ,	kompot 200ml BC 150 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 80 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIĘ</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 100 g , sos koperkowy 20 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	herbata 100 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), pestki dyni 20 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1636.15 kcal; Białko: 68.79 g; Węglowodany : 175.72 g; suma cukrów: 42.89 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.61 g; Błonnik: 23.45 g; : 6.15 g; : 146.49 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), szynka biała 40 g , masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), pomidor 30 g , salata masłowa 15 g , serek granii 70 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 80 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIE</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 100 g , sos koperkowy 20 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1580.12 kcal; Białko: 64.73 g; Węglowodany : 183.55 g; suma cukrów: 31.84 g; Tłuszcz: 72.4 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.91 g; Błonnik: 17.76 g; : 6.53 g; : 164.75 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna
chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), szynka biała 40 g , masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), pomidor 70 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 200 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 60 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIE</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 20 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	herbata 150 g , chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), pieczony burak 40 g , dżem brzoskwinowy 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1499.07 kcal; Białko: 44.05 g; Węglowodany : 203.8 g; suma cukrów: 59.24 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.63 g; Błonnik: 19.91 g; : 5.04 g; : 183.89 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), szynka biała 60 g , pomidor 70 g , salata masłowa 15 g , herbata 150 g , serek granii 70 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 250 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne BG 80 g ( <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIE</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 100 g , sos koperkowy BM/BG 20 g ( <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	herbata 150 g , chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1667.82 kcal; Białko: 58.94 g; Węglowodany : 191.84 g; suma cukrów: 39.25 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.77 g; Błonnik: 14.95 g; : 6.69 g; : 175.69 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna
chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , szynka biała 50 g , pomidor 40 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , herbata 150 g ,	kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 130 g , pulpety rybne BG 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u> ), dynia gotowana 150 g , 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1647.22 kcal; Białko: 51.23 g; Węglowodany : 219.22 g; suma cukrów: 58.56 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nas. ogółem: 11.25 g; Błonnik: 19.26 g; : 5.5 g; : 199.8 g;

piątek 2025-01-24		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 marchewkowa krem 250 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 80 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>MIE</u> ), dynia gotowana 150 g , sos koperkowy 20 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	pieczony burak 30 g , herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), dżem brzoskwiniowy 50 g , polędwica drobiowa 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1575.94 kcal; Białko: 56.22 g; Węglowodany : 212.91 g; suma cukrów: 58.66 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.86 g; Błonnik: 19.32 g; : 6.4 g; : 193.59 g;

piątek 2025-01-24		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 grani 70 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 70 g , herbata 150 g ,	surówka z kapusty modrej 100 g , kompot 200ml 150 g , zupa marchewkowa krem 200 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , jajko sadzone 50 g ( <u>JAJ</u> ), sos koperkowy 20 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),	chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), pieczony burak 40 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , chleb baltonowski 20 g ( <u>GLU</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1583.56 kcal; Białko: 42.1 g; Węglowodany : 191.35 g; suma cukrów: 58.17 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.1 g; Błonnik: 17.85 g; : 4.17 g; : 172.45 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		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 marchewkowa krem BM 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpety rybne 80 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ</u> ), dynia gotowana 100 g, 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,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 30 g,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1516.87 kcal; Białko: 57.43 g; Węglowodany : 187.17 g; suma cukrów: 41.21 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 12.81 g; Błonnik: 21.87 g; : 5.73 g; : 165.3 g;

piątek 2025-01-24		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 marchewkowa krem 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpety rybne 60 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ</u> ), surówka z kapusty modrej 100 g, sos koperkowy 30 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> ), polędwica drobiowa 40 g, pieczony burak 30 g,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1176.81 kcal; Białko: 46.62 g; Węglowodany : 142.85 g; suma cukrów: 32.69 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.09 g; Błonnik: 13.91 g; : 4.32 g; : 128.19 g;

piątek 2025-01-24		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 marchewkowa krem 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 50 g, pulpety rybne 60 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ</u> ), dynia gotowana 50 g, sos koperkowy 15 g ( <u>GLU, MLE, 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,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1113.21 kcal; Białko: 47.74 g; Węglowodany : 135.67 g; suma cukrów: 28.58 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.05 g; Błonnik: 11.03 g; : 4.43 g; : 123.9 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), szynka biała 40 g , pomidor bs 50 g , salata maslowa 10 g , serek granii 50 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 50 g , pulpety rybne 60 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIĘ</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 50 g , sos koperkowy 15 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	pieczony burak 25 g , herbata 100 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), polędwica drobiowa 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1120.85 kcal; Białko: 48.28 g; Węglowodany : 136.79 g; suma cukrów: 29.35 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.11 g; Błonnik: 11.36 g; : 4.43 g; : 124.69 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa
chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), szynka biała 40 g , masło 10 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), pomidor 50 g , salata maslowa 10 g , serek granii 50 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety rybne 60 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIĘ</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 100 g , sos koperkowy 15 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	herbata 100 g , chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), polędwica drobiowa 40 g , pieczony burak 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1072.65 kcal; Białko: 47.25 g; Węglowodany : 125.06 g; suma cukrów: 31.91 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.4 g; Błonnik: 12.85 g; : 4.2 g; : 111.47 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), szynka biała 40 g , masło 10 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), pomidor 30 g , salata maslowa 10 g , serek granii 50 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), herbata 100 g ,	kompot 200ml BC 100 g , zupa marchewkowa krem 100 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), ziemniaki gotowane 50 g , pulpety rybne 60 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <b>SEL</b> , <b>MIĘ</b> , <u>  </u> ), dynia gotowana 50 g , sos koperkowy 15 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <u>  </u> ),	herbata 100 g , chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> , <u>  </u> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ), polędwica drobiowa 50 g , pieczony burak 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE</b> , <u>  </u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1095.73 kcal; Białko: 50.3 g; Węglowodany : 127.58 g; suma cukrów: 37.07 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.18 g; Błonnik: 15.77 g; : 4.33 g; : 106.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 40 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 25 g , salata masłowa 10 g , serek granii 50 g ( <b>MLE,</b> ), herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g , pulpety rybne 60 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), dynia gotowana 50 g , sos koperkowy 15 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 100 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pieczony burak 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1099.3 kcal; Białko: 51.51 g; Węglowodany : 127.1 g; suma cukrów: 21.8 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.05 g; Błonnik: 11.28 g; : 4.82 g; : 115.08 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna
chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 40 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g ,	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g , pulpety rybne 60 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), dynia gotowana 50 g , sos koperkowy 15 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), pieczony burak 25 g , dżem brzoskwinowy 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1058.21 kcal; Białko: 36.32 g; Węglowodany : 147.63 g; suma cukrów: 47.77 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.62 g; Błonnik: 12.62 g; : 3.59 g; : 135.01 g;

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 40 g , pomidor 50 g , salata masłowa 10 g , herbata 100 g , serek granii 50 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 100 g , zupa marchewkowa krem 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g , pulpety rybne BG 60 g ( <b>JAJ, RYB, SEL, MIE,</b> ), dynia gotowana 50 g , sos koperkowy BM/BG 15 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 50 g , pieczony burak 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> budyń śmietankowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1138.06 kcal; Białko: 42.8 g; Węglowodany : 135.2 g; suma cukrów: 28.87 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.58 g; Błonnik: 9.04 g; : 4.43 g; : 125.3 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
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 250 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 , pieczona cukinia 50 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2054.5 kcal; Białko: 85.67 g; Węglowodany : 251.85 g; suma cukrów: 39.04 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.89 g; Błonnik: 26.34 g; : 7.29 g; : 225.52 g;

<b>sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2006.6 kcal; Białko: 93.39 g; Węglowodany : 268.91 g; suma cukrów: 35.77 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.2 g; Błonnik: 23.6 g; : 7.5 g; : 245.32 g;

<b>sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1957.06 kcal; Białko: 102.71 g; Węglowodany : 283.26 g; suma cukrów: 36.01 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.37 g; Błonnik: 24.34 g; : 7.68 g; : 258.94 g;

<b>sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa</b>		
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 250 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 , pieczona cukinia 50 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1910.6 kcal; Białko: 73.13 g; Węglowodany : 218.34 g; suma cukrów: 51.68 g; Tłuszcz: 85.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.63 g; Błonnik: 27.95 g; : 6.17 g; : 190.41 g;

<b>sobota 2025-01-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 50 g , szynka biała 60 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <b>SEL,</b> ), ryż brązowy 150 g , sharma drobiowa z sosem 120 g , surówka coleslaw 150 g ,	chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), herbata 200 g , masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pieczona cukinia 50 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), gruszka 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2034.76 kcal; Białko: 79.91 g; Węglowodany : 238.51 g; suma cukrów: 54.99 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.87 g; Błonnik: 29.22 g; : 6.47 g; : 199.83 g;

<b>sobota 2025-01-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <b>SEL,</b> ), ryż 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g ( <b>SEL,</b> ), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 30 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1354.9 kcal; Białko: 75.1 g; Węglowodany : 181.52 g; suma cukrów: 36.37 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.22 g; Błonnik: 19.88 g; : 5.16 g; : 161.65 g;

<b>sobota 2025-01-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , szynka biała 60 g , salata masłowa 20 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <b>SEL,</b> ), ryż 150 g , piers z kurczaka gotowana 120 g ( <b>SEL,</b> ), cukinia gotowana 150 g , sos biały 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor 50 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1999.09 kcal; Białko: 92.77 g; Węglowodany : 287.68 g; suma cukrów: 36.14 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.57 g; Błonnik: 25.09 g; : 7.71 g; : 262.6 g;

<b>sobota 2025-01-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/niskobiałkowa</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ), salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <b>SEL,</b> ), risotto z burakami 300 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pieczona cukinia 50 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1835.25 kcal; Białko: 48.73 g; Węglowodany : 240.76 g; suma cukrów: 32.02 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.91 g; Błonnik: 22.05 g; : 4.64 g; : 218.72 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 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 250 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , piers z kurczka 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: 1878.88 kcal; Białko: 88.35 g; Węglowodany : 238.35 g; suma cukrów: 31.1 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nas. ogółem: 12.98 g; Błonnik: 21.09 g; : 6.78 g; : 217.27 g;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata		
herbata 200 g , kaszka manna 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	ziemniaki gotowane 250 g , piers z kurczka gotowana bez selera 200 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 250 g , zupa krupnik z kaszą jaglaną 400 g ( <u>SEL</u> ), kompot 200ml 200 g , margaryna 30 g ,	koktajl marchew/banan/jabłko 400 g , herbata 200 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: kisiel wisniowy 400 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1810.54 kcal; Białko: 99.42 g; Węglowodany : 243.33 g; suma cukrów: 121.57 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.75 g; Błonnik: 18.81 g; : 2.97 g; : 219.84 g;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona		
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny 200g 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: 900.95 kcal; Białko: 36.78 g; Węglowodany : 133.2 g; suma cukrów: 98.71 g; Tłuszcz: 27.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 9.56 g; Błonnik: 10.97 g; : 1.35 g; : 117.5 g;

sobota 2025-01-25 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: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

sobota 2025-01-25 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 250 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: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2161.15 kcal; Białko: 69.02 g; Węglowodany : 279.89 g; suma cukrów: 36.03 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.99 g; Błonnik: 21.83 g; : 6.5 g; : 257.83 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 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 250 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 , pieczona cukinia 50 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1818.46 kcal; Białko: 72.11 g; Węglowodany : 244.46 g; suma cukrów: 35.2 g; Tłuszcz: 62.7 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.31 g; Błonnik: 23.37 g; : 6.6 g; : 221.1 g;

sobota 2025-01-25 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 250 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1809.05 kcal; Białko: 86.73 g; Węglowodany : 229.23 g; suma cukrów: 28.81 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.74 g; Błonnik: 22.55 g; : 7.06 g; : 206.69 g;

sobota 2025-01-25 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 250 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> ), ser fromage 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1974.11 kcal; Białko: 52.71 g; Węglowodany : 237.93 g; suma cukrów: 30.83 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 47.81 g; Błonnik: 20.68 g; : 5.44 g; : 217.25 g;

sobota 2025-01-25 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 100 g , piers z kurczaka 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 60 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 10 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1056.5 kcal; Białko: 44.12 g; Węglowodany : 120.85 g; suma cukrów: 18.55 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.08 g; Błonnik: 11.89 g; : 3.43 g; : 108.97 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		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 250 g ( <u>SEL</u> ),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pieczona cukinia 50 g , sałata lodowa 20 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 40 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2008.66 kcal; Białko: 61.22 g; Węglowodany : 272.66 g; suma cukrów: 32.38 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 13.42 g; Błonnik: 18.95 g; : 6.5 g; : 253.48 g;

sobota 2025-01-25		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 250 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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 50 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1881.66 kcal; Białko: 91.21 g; Węglowodany : 278.59 g; suma cukrów: 35.61 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.03 g; Błonnik: 25.44 g; : 7.08 g; : 253.16 g;

sobota 2025-01-25		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 , pieczona cukinia 50 g , sałata lodowa 15 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1558.93 kcal; Białko: 64.43 g; Węglowodany : 188.57 g; suma cukrów: 34.59 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.74 g; Błonnik: 20.5 g; : 5.19 g; : 168.08 g;

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna	
chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), 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 ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 130 g , sos biały 30 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <u>SEL</u> ),	herbata 150 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 30 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1510.58 kcal; Białko: 75.67 g; Węglowodany : 195.88 g; suma cukrów: 31.12 g; Tłuszcz: 48.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.5 g; Błonnik: 17.89 g; : 5.69 g; : 178 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), 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 ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 150 g, sos biały 30 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <u>SEL</u> ),	herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), 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: 1498.54 kcal; Białko: 82.28 g; Węglowodany : 204.24 g; suma cukrów: 32.99 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.14 g; Błonnik: 18.98 g; : 5.83 g; : 185.26 g;

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa	
chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), ogórek zielony 30 g, ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), sałata masłowa 15 g, herbata 150 g,	zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <u>SEL</u> ), kompot 200ml 150 g, ryż brązowy 100 g, sharma drobiowa z sosem 100 g, surówka coleslaw 100 g,	chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> ), herbata 150 g, masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 20 g,	
II Śniadanie: banan 120 g,	Podwieczorek: jabłko 100 g,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1474.52 kcal; Białko: 59.7 g; Węglowodany : 157.85 g; suma cukrów: 41.21 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.01 g; Błonnik: 20.07 g; : 4.8 g; : 137.8 g;

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów	
chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), 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 ( <u>SEL</u> ), ryż brązowy 130 g, sharma drobiowa z sosem 100 g, surówka coleslaw 130 g,	chleb razowy 70 g ( <u>GLU</u> ), herbata 150 g, masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka drobiowa z kurczaka 60 g, pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 15 g,	
II Śniadanie: jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: jabłko 100 g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), gruszka 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1700.26 kcal; Białko: 71.39 g; Węglowodany : 191.15 g; suma cukrów: 47.98 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 25.74 g; Błonnik: 23.21 g; : 5.59 g; : 158.48 g;

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa	
chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), pomidor bs 40 g, szynka biała 40 g, sałata masłowa 15 g, chleb baltonowski 20 g ( <u>GLU</u> ), herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <u>SEL</u> ), ryż 130 g, piers z kurczaka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 130 g, sos biały 30 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ),	herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, sałata lodowa 15 g, pomidor 30 g, chleb baltonowski 20 g ( <u>GLU</u> ),	
II Śniadanie: banan 120 g,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 15 g,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1511.84 kcal; Białko: 71.22 g; Węglowodany : 214.16 g; suma cukrów: 31.72 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.32 g; Błonnik: 18.93 g; : 5.36 g; : 195.24 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna	
chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb baltonowski 20 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), ogórek zielony 50 g, ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata masłowa 15 g, herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g ( <u>SEL</u> ), risotto z burakami 300 g,	herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 20 g,	
II Śniadanie: banan 120 g,		Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1464.3 kcal; Białko: 38.83 g; Węglowodany : 184.92 g; suma cukrów: 28.56 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 26.83 g; Błonnik: 16.31 g; : 3.33 g; : 168.62 g;

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa	
chleb bezglutenowy 80 g, masło 15 g ( <u>MLE</u> ), ogórek zielony 40 g, ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), 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 ( <u>SEL</u> ),	chleb bezglutenowy 80 g, herbata 150 g, masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka drobiowa z kurczaka 60 g, sałata lodowa 20 g, pomidor 40 g,	
II Śniadanie: banan 120 g,		Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1704.47 kcal; Białko: 60.13 g; Węglowodany : 214.36 g; suma cukrów: 33.36 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.59 g; Błonnik: 18 g; : 5.28 g; : 196.21 g;

sobota 2025-01-25		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 250 g ( <u>SEL</u> ),	herbata 150 g, chleb bezglutenowy 80 g, margaryna 15 g, szynka drobiowa z kurczaka 60 g, pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 15 g,	
II Śniadanie: banan 120 g,		Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1612.22 kcal; Białko: 56.75 g; Węglowodany : 210.66 g; suma cukrów: 29.91 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 11.14 g; Błonnik: 15.26 g; : 5.52 g; : 195.25 g;

sobota 2025-01-25		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 250 g ( <u>SEL</u> ), ryż 140 g, piers z kurczaka gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 140 g, sos biały 30 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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: 1504.44 kcal; Białko: 77.37 g; Węglowodany : 211.16 g; suma cukrów: 34.49 g; Tłuszcz: 40.8 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.1 g; Błonnik: 19.79 g; : 5.72 g; : 191.38 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		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> ), ser fromage 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: banan 120 g,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1646.17 kcal; Białko: 40.92 g; Węglowodany : 186.11 g; suma cukrów: 29.58 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nas. ogółem: 44.67 g; Błonnik: 16.14 g; : 4.08 g; : 169.98 g;

sobota 2025-01-25		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 250 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, pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 20 g,
II Śniadanie: banan 120 g,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1483.38 kcal; Białko: 60.96 g; Węglowodany : 196.8 g; suma cukrów: 33.62 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nas. ogółem: 10.8 g; Błonnik: 18.84 g; : 5.21 g; : 177.97 g;

sobota 2025-01-25		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, pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 10 g,
II Śniadanie: banan 120 g,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 10 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1035.67 kcal; Białko: 38.01 g; Węglowodany : 126.77 g; suma cukrów: 28.71 g; Tłuszcz: 43 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.42 g; Błonnik: 13.19 g; : 3.24 g; : 113.59 g;

sobota 2025-01-25		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, pierz 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: 965.4 kcal; Białko: 50 g; Węglowodany : 119.35 g; suma cukrów: 17.64 g; Tłuszcz: 32.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.41 g; Błonnik: 11.15 g; : 4.24 g; : 108.21 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		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: 1025.32 kcal; Białko: 52.01 g; Węglowodany : 134.2 g; suma cukrów: 18.3 g; Tłuszcz: 31.93 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.19 g; Błonnik: 11.93 g; : 3.98 g; : 122.28 g;

sobota 2025-01-25		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, pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 10 g,
II Śniadanie: banan 120 g,	Podwieczorek: jabłko 75 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 977.34 kcal; Białko: 34.54 g; Węglowodany : 114.63 g; suma cukrów: 34.02 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.87 g; Błonnik: 14.28 g; : 2.86 g; : 100.36 g;

sobota 2025-01-25		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, pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 10 g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: jabłko 75 g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1138.76 kcal; Białko: 48.12 g; Węglowodany : 120.84 g; suma cukrów: 27.1 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.98 g; Błonnik: 13.23 g; : 3.66 g; : 98.15 g;

sobota 2025-01-25		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, piers 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: 1013.67 kcal; Białko: 48.32 g; Węglowodany : 134.99 g; suma cukrów: 17.32 g; Tłuszcz: 31.94 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.19 g; Błonnik: 11.92 g; : 4.15 g; : 123.08 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna	
chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 30 g, ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ), sałata masłowa 10 g, herbata 100 g,	kompot 200ml 100 g, zupa krupnik z kaszą jaglaną 100 g ( <b>SEL,</b> ), risotto z burakami 150 g,	herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), pieczona cukinia 50 g, sałata lodowa 10 g,	
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 10 g,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 992.74 kcal; Białko: 26.88 g; Węglowodany : 127.67 g; suma cukrów: 24.49 g; Tłuszcz: 42.4 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.47 g; Błonnik: 11.62 g; : 2.51 g; : 116.06 g;

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa	
chleb bezglutenowy 60 g, masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 50 g, ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ), 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 ( <b>SEL,</b> ),	chleb bezglutenowy 60 g, herbata 100 g, masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka drobiowa z kurczaka 40 g, sałata lodowa 10 g, pomidor 30 g,	
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1180.72 kcal; Białko: 37.52 g; Węglowodany : 140.38 g; suma cukrów: 25.02 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.23 g; Błonnik: 10.65 g; : 3.55 g; : 129.62 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-26      Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <b>SEL, _</b> ), pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1954.74 kcal; Białko: 81.01 g; Węglowodany : 254.08 g; suma cukrów: 60.54 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.68 g; Błonnik: 29.74 g; : 8.19 g; : 224.36 g;

<b>niedziela 2025-01-26      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <b>SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL, _</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), ser twarogowy 100 g ( <b>MLE, _</b> ), salata masłowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2235.59 kcal; Białko: 92.28 g; Węglowodany : 279.39 g; suma cukrów: 63.32 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.31 g; Błonnik: 28.3 g; : 7.56 g; : 246.39 g;

<b>niedziela 2025-01-26      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <b>SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL, _</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), ser twarogowy 100 g ( <b>MLE, _</b> ), salata masłowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2160.79 kcal; Białko: 92.21 g; Węglowodany : 279.32 g; suma cukrów: 63.26 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.84 g; Błonnik: 28.3 g; : 7.56 g; : 246.32 g;

<b>niedziela 2025-01-26      Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa</b>		
---	--	--



**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 200 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka konserwowa 60 g , pomidor 50 g , salata masłowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> pomarańczko 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1831.62 kcal; Białko: 76.23 g; Węglowodany : 222.6 g; suma cukrów: 51.48 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.23 g; Błonnik: 32.69 g; : 7.68 g; : 189.94 g;

<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 100 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), słonecznik 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2089.06 kcal; Białko: 91.3 g; Węglowodany : 246.41 g; suma cukrów: 70.36 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.62 g; Błonnik: 31.21 g; : 6.86 g; : 210.49 g;

<b>Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna</b>		
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 100 g ( <b>MLE,</b> ), salata masłowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1562.66 kcal; Białko: 78.29 g; Węglowodany : 178.14 g; suma cukrów: 46.04 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.63 g; Błonnik: 23.88 g; : 5.77 g; : 149.55 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <u>GLU</u> , ), masło 10 g ( <u>MLE</u> , ), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , ser twarogowy 50 g ( <u>MLE</u> , ), salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 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 pszenny 120 g ( <u>GLU</u> , ), masło 10 g ( <u>MLE</u> , ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE</u> , ), salata masłowa 20 g , szynka konserwowa 40 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> koktajl bananowy 200 g ( <u>MLE</u> , ),	<b>Podwieczorek:</b> kefir naturalny 200 ml ( <u>MLE</u> , ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2076.75 kcal; Białko: 102.89 g; Węglowodany : 261.72 g; suma cukrów: 62.69 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.4 g; Błonnik: 24.95 g; : 8.5 g; : 236.58 g;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa	
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 ( <u>JAJ</u> , ), ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ), kotlety warzywne z brokułami 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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 50 g ( <u>MLE</u> , ), salata masłowa 20 g ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE</u> , ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2013.1 kcal; Białko: 61.18 g; Węglowodany : 307.07 g; suma cukrów: 62.81 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.03 g; Błonnik: 33.49 g; : 5.06 g; : 273.59 g;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Eliminacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <u>GLU</u> , ), margaryna 20 g , schab wiśniowy 60 g , chrupki kukurydziane 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <u>SEL</u> , ), sos potrawkowy BM/BG 50 g ( <u>SEL</u> , ), pieczone warzywa 150 g ( <u>SEL</u> , ), ziemniaki gotowane 200 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <u>GLU</u> , ), margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2056.79 kcal; Białko: 81.3 g; Węglowodany : 265.19 g; suma cukrów: 35.21 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.1 g; Błonnik: 26.2 g; : 8.35 g; : 239.02 g;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ),	zupa rosół z makaronem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ), gotowana szynka II danie bez selera 250 g ( <u>SEL</u> , ), kompot 200ml 200 g , ziemniaki gotowane 250 g , pieczone warzywa 250 g ( <u>SEL</u> , ), margaryna 30 g ,	herbata 200 g , budyń śmietankowy 200 g ( <u>MLE</u> , ),	
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 40 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ),	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> , ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1890.37 kcal; Białko: 94.29 g; Węglowodany : 210.56 g; suma cukrów: 66.96 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.91 g; Błonnik: 20.44 g; : 5.7 g; : 171.02 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona		
herbata 200 g , koktajl bananowy 300 g (MLE, ), jogurt naturalny 200g 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: 849.77 kcal; Białko: 31 g; Węglowodany : 144.54 g; suma cukrów: 98.15 g; Tłuszcz: 18.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 8.23 g; Błonnik: 10.55 g; : 1.28 g; : 129.27 g;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: Płynna		
herbata 200 g ,	Zupa rosół wywar ( płynna ) 500 g (GLU, SEL, ),	herbata 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 186.8 kcal; Białko: 6.39 g; Węglowodany : 39.24 g; suma cukrów: 3.46 g; Tłuszcz: 1.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: .27 g; Błonnik: 3.77 g; : .56 g; : 35.47 g;

niedziela 2025-01-26 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 250 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2284.41 kcal; Białko: 73.84 g; Węglowodany : 294.07 g; suma cukrów: 63.48 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.86 g; Błonnik: 29.44 g; : 8.96 g; : 264.42 g;

niedziela 2025-01-26 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 250 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> pomarańczko 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1964.82 kcal; Białko: 78.53 g; Węglowodany : 267.29 g; suma cukrów: 65.12 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.95 g; Błonnik: 32.2 g; : 8.25 g; : 235.13 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		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 250 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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 20 g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1972.77 kcal; Białko: 79.36 g; Węglowodany : 252.53 g; suma cukrów: 30.07 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.81 g; Błonnik: 28.67 g; : 8.14 g; : 223.89 g;

niedziela 2025-01-26		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 ( <u>JAJ,</u> ), ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiowy 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa wywar warzywny 250 g ( <u>SEL,</u> ), kotlety warzywne z brokołami 120 g ( <u>GLU,</u> <u>JAJ,</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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1958.74 kcal; Białko: 65.1 g; Węglowodany : 282.4 g; suma cukrów: 63.98 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.07 g; Błonnik: 32.01 g; : 5.18 g; : 250.4 g;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Roczna	
herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <u>GLU,</u> ), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiowy 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 100 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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 50 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1047.72 kcal; Białko: 43.75 g; Węglowodany : 146.35 g; suma cukrów: 41.92 g; Tłuszcz: 33.1 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.19 g; Błonnik: 13.81 g; : 4.18 g; : 132.55 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		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 250 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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,		<b>Podwieczorek:</b> pomarańczko 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2201.85 kcal; Białko: 70.17 g; Węglowodany : 293.8 g; suma cukrów: 65.3 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.83 g; Błonnik: 29.22 g; : 8.78 g; : 264.37 g;

niedziela 2025-01-26		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> ), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , salata masłowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,		<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2254.18 kcal; Białko: 94.76 g; Węglowodany : 297.67 g; suma cukrów: 68.87 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.52 g; Błonnik: 33.23 g; : 7.99 g; : 259.73 g;

niedziela 2025-01-26		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 ,	
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 130 g ,		<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1445.95 kcal; Białko: 60.1 g; Węglowodany : 184.49 g; suma cukrów: 49.63 g; Tłuszcz: 54.3 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.01 g; Błonnik: 22.16 g; : 6.04 g; : 162.34 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 130 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1625.33 kcal; Białko: 67.26 g; Węglowodany : 202.99 g; suma cukrów: 50.36 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.03 g; Błonnik: 20.15 g; : 5.35 g; : 178.13 g;

niedziela 2025-01-26		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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 130 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1603.01 kcal; Białko: 67.86 g; Węglowodany : 206.87 g; suma cukrów: 52.38 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.01 g; Błonnik: 21.83 g; : 5.51 g; : 180.33 g;

niedziela 2025-01-26		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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 140 g ,	<b>Podwieczorek:</b> pomarańczko 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1366.7 kcal; Białko: 56.36 g; Węglowodany : 166.3 g; suma cukrów: 43.42 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.04 g; Błonnik: 24.76 g; : 5.7 g; : 141.56 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów	
chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), 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 ( <b>GLU, SEL,</b> ), sos potrawkowy 40 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 80 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone warzywa 130 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 150 g, chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 70 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 40 g, salata masłowa 15 g,	
II Śniadanie: jabłko 140 g,	Podwieczorek: pomarańczko 200 g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), słonecznik 5 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1577.62 kcal; Białko: 65.54 g; Węglowodany : 188.23 g; suma cukrów: 57.31 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.1 g; Błonnik: 24.46 g; : 4.92 g; : 159.06 g;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa	
chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 50 g, pomidor bs 40 g, ser twarogowy 40 g ( <b>MLE,</b> ), salata masłowa 15 g, herbata 150 g,	kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 80 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 120 g, pieczone warzywa 130 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 40 g ( <b>MLE,</b> ), salata masłowa 15 g, szynka konserwowa 40 g,	
II Śniadanie: koktajl bananowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	Podwieczorek: kefir naturalny 200 ml ( <b>MLE,</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1594.12 kcal; Białko: 79.31 g; Węglowodany : 190.86 g; suma cukrów: 50.16 g; Tłuszcz: 58.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.96 g; Błonnik: 18.67 g; : 6.44 g; : 171.99 g;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna	
chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), 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 ( <b>GLU, SEL,</b> ), kotlety warzywne z brokułami 150 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone warzywa 100 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 150 g, chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 40 g ( <b>MLE,</b> ), salata masłowa 15 g,	
II Śniadanie: jabłko 130 g,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1518.55 kcal; Białko: 49.91 g; Węglowodany : 228.04 g; suma cukrów: 50.02 g; Tłuszcz: 54.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.22 g; Błonnik: 24.34 g; : 3.75 g; : 203.72 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
chleb bezglutenowy 80 g , masło 15 g ( <u>MLE</u> ), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiinowy 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 130 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1576.81 kcal; Białko: 51.59 g; Węglowodany : 203.58 g; suma cukrów: 49.03 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.26 g; Błonnik: 19.79 g; : 6.09 g; : 183.65 g;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa bezmleczna
chleb bezglutenowy 80 g , margaryna 15 g , schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiinowy 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 130 g ,	<b>Podwieczorek:</b> pomarańczko 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1575.03 kcal; Białko: 48.86 g; Węglowodany : 209.11 g; suma cukrów: 53.53 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nas. ogółem: 11.56 g; Błonnik: 21.74 g; : 6.13 g; : 187.23 g;

niedziela 2025-01-26		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 brzoskwiinowy 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 ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 130 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1666.53 kcal; Białko: 68.84 g; Węglowodany : 209.01 g; suma cukrów: 52.01 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.69 g; Błonnik: 24.27 g; : 5.73 g; : 180.03 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		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 ( <u>JAJ,</u> ), 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, JAJ,</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,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 130 g,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1449.35 kcal; Białko: 50.9 g; Węglowodany : 205.93 g; suma cukrów: 50.54 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.34 g; Błonnik: 22.98 g; : 3.77 g; : 182.95 g;

niedziela 2025-01-26		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, 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,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 130 g,	<b>Podwieczorek:</b> pomarańczko 200 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1423.15 kcal; Białko: 57.39 g; Węglowodany : 194.76 g; suma cukrów: 52.8 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nas. ogółem: 10.9 g; Błonnik: 23.42 g; : 5.95 g; : 171.36 g;

niedziela 2025-01-26		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, SEL,</u> ), sos potrawkowy 20 g ( <u>GLU, MLE, 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,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 975.57 kcal; Białko: 42.37 g; Węglowodany : 119.84 g; suma cukrów: 31.21 g; Tłuszcz: 37.37 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.44 g; Błonnik: 13.1 g; : 4.14 g; : 106.75 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		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, 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 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,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1150.68 kcal; Białko: 50.19 g; Węglowodany : 136.03 g; suma cukrów: 33.97 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.13 g; Błonnik: 13.29 g; : 3.99 g; : 118.02 g;

niedziela 2025-01-26		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 brzoskwiniowy 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,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1116.83 kcal; Białko: 49.72 g; Węglowodany : 133.34 g; suma cukrów: 32.52 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.84 g; Błonnik: 12.17 g; : 3.9 g; : 116.44 g;

niedziela 2025-01-26		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,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> pomarańczko 200 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 858.76 kcal; Białko: 40.78 g; Węglowodany : 104.82 g; suma cukrów: 28.35 g; Tłuszcz: 32.19 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16 g; Błonnik: 14.76 g; : 3.96 g; : 90.08 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		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</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 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: jogurt naturalny 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 987.54 kcal; Białko: 46.56 g; Węglowodany : 113.06 g; suma cukrów: 33.1 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.21 g; Błonnik: 14.51 g; : 3.31 g; : 93.83 g;

niedziela 2025-01-26		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: 1056.57 kcal; Białko: 51.9 g; Węglowodany : 119.85 g; suma cukrów: 27.28 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 21 g; Błonnik: 10.76 g; : 3.98 g; : 108.9 g;

niedziela 2025-01-26		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> , <u>JAJ</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: 963.33 kcal; Białko: 25.65 g; Węglowodany : 153.92 g; suma cukrów: 46.66 g; Tłuszcz: 29.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 14.61 g; Błonnik: 15.07 g; : 2.21 g; : 138.86 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), 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 ( <b>SEL,</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 60 g ( <b>SEL,</b> ), sos potrawkowy BM/BG 30 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone warzywa 50 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 100 g , chleb bezglutenowy 60 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka konserwowa 40 g , salata masłowa 15 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 75 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1023.08 kcal; Białko: 35.72 g; Węglowodany : 131.4 g; suma cukrów: 31.57 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 15.52 g; Błonnik: 10.54 g; : 4.19 g; : 120.76 g;