

## Jadłospisy dla oddziałów

USK1 w Szczecinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8g, pomidor 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), jabłko 150 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> drożdżówka 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2303.65 kcal; Białko ogółem: 92.9g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 348.7 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Błonnik pokarmowy: 49.72 g; Sól: 7.34 g; WW: 30.2 Por; Cholesterol: 211.85 mg;

<b>wtorek 2024-07-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8g, pomidor 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), jabłko 150 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> drożdżówka 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2537.54 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Błonnik pokarmowy: 53.6 g; Sól: 7.62 g; WW: 33.11 Por; Cholesterol: 231.85 mg;

<b>wtorek 2024-07-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji</b>		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8g, pomidor 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), jabłko 150 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> drożdżówka 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2259.05 kcal; Białko ogółem: 92.4 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; suma cukrów prostych: 71.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.82 g; Sól: 7.16 g; WW: 27.72 Por; Cholesterol: 219.25 mg;

<b>wtorek 2024-07-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8g, pomidor 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> drożdżówka 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2387.75 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sól: 6.54 g; WW: 31.05 Por; Cholesterol: 293.03 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), jabolko gotowane 150 g, kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu 100 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2787.64 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.6 g; Węglowodany ogółem: 427.41 g; suma cukrów prostych: 84.16 g; Błonnik pokarmowy: 51.07 g; Sól: 9.33 g; WW: 37.97 Por; Cholesterol: 243.85 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml,	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2157.58 kcal; Białko ogółem: 96.1 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; suma cukrów prostych: 54.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sól: 5.22 g; WW: 30.01 Por; Cholesterol: 230.58 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2396.05 kcal; Białko ogółem: 102.3 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sól: 6.23 g; WW: 31.99 Por; Cholesterol: 300.63 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; suma cukrów prostych: 62.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sól: 6.47 g; WW: 32.89 Por; Cholesterol: 312.63 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż brązowy na sypko 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),	Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2201.34 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; suma cukrów prostych: 49.48 g; Błonnik pokarmowy: 49.56 g; Sól: 8.87 g; WW: 30.22 Por; Cholesterol: 139.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż brązowy na sypko 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE.</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ), rzodkiewka 40g 40 g,		Posiłek nocny: ogórek świeży 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1766.41 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; suma cukrów prostych: 36.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; Sól: 5.5 g; WW: 24.95 Por; Cholesterol: 89.35 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż brązowy na sypko 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, marchewka gotowana 130 g,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), ser topiony 25 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 50 g, sok owocowy 200ml 200 g, arbuz 200 g,		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ), sałata zielona 8g 8 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2291.43 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.7 g; Węglowodany ogółem: 334.2 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Błonnik pokarmowy: 49.3 g; Sól: 7 g; WW: 28.59 Por; Cholesterol: 269.43 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż brązowy na sypko 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL.</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2196.27 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 65.6 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 349.05 g; suma cukrów prostych: 49 g; Błonnik pokarmowy: 49.3 g; Sól: 8.86 g; WW: 30.14 Por; Cholesterol: 139.35 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż brązowy na sypko 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,			
II Śniadanie: chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL.</u> ),	Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 30g 30 g, ogórek świeży 100 g,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2551.18 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; suma cukrów prostych: 61.95 g; Błonnik pokarmowy: 51.16 g; Sól: 9.15 g; WW: 33.06 Por; Cholesterol: 192.43 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 50 g, cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), dynia gotowana 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL.</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1997.14 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; suma cukrów prostych: 60.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sól: 10.27 g; WW: 29.25 Por; Cholesterol: 184.1 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa</span>		
chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), hummus 55 g ( <u>SEZ</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: chleb PKU 50 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2460.75 kcal; Białko ogółem: 49.12 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; suma cukrów prostych: 50.7 g; Błonnik pokarmowy: 18.21 g; Sól: 6.48 g; WW: 34.65 Por; Cholesterol: 139.38 mg;

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu</span>		
chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , jabłko gotowane 150 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ),		Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2267.02 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; suma cukrów prostych: 70.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sól: 5.32 g; WW: 34.98 Por; Cholesterol: 173.7 mg;

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</span>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , jabłko gotowane 150 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: rogal 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2426.51 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.5 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; suma cukrów prostych: 77.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.5 g; Sól: 5.68 g; WW: 37.13 Por; Cholesterol: 202.9 mg;

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (2800kcal)</span>		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8g , pomidor 50 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), jabłko 150 g , kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g , sałata zielona 8g 8g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2615.15 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 387.58 g; suma cukrów prostych: 82.14 g; Błonnik pokarmowy: 51.45 g; Sól: 7.86 g; WW: 33.9 Por; Cholesterol: 243.85 mg;

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona</span>		
płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),	płynna - obiad 600 ml ,	płynna - kolacja 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ),
II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),		Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2291.1 kcal; Białko ogółem: 131.07 g; Tłuszcz: 140.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 145.01 g; suma cukrów prostych: 4.15 g; Błonnik pokarmowy: 4.98 g; Sól: 1.61 g; WW: 14.16 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16		
Jadłospis dla diety: Papkowata		
papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),	papkowata - obiad 650 ml ,	papkowata - kolacja 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ),
II Śniadanie: papkowata - II śniad 200 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ),		Posiłek nocny: papkowata - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2289.62 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 139.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.76 g; Węglowodany ogółem: 148.76 g; suma cukrów prostych: 4.7 g; Błonnik pokarmowy: 5.9 g; Sól: 1.62 g; WW: 14.46 Por; Cholesterol: 1040.36 mg;

wtorek 2024-07-16		
Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g , jabłko gotowane 150 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), miód 25 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2232.99 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; suma cukrów prostych: 74.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.7 g; Sól: 5.24 g; WW: 29.99 Por; Cholesterol: 299.18 mg;

wtorek 2024-07-16		
Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		
Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g , jabłko gotowane 150 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), dynia gotowana 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2016.26 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; suma cukrów prostych: 55.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.7 g; Sól: 6.33 g; WW: 24.85 Por; Cholesterol: 263.98 mg;

wtorek 2024-07-16		
Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Ryż brązowy na sypko 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1617.45 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; suma cukrów prostych: 43.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 6.87 g; WW: 23.37 Por; Cholesterol: 65.86 mg;

wtorek 2024-07-16		
Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 50 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ),	brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ), Ryż brązowy na sypko 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL</u> ), jabłko 150 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g ,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2092.85 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; suma cukrów prostych: 54.16 g; Błonnik pokarmowy: 52.29 g; Sól: 5.87 g; WW: 26.86 Por; Cholesterol: 150.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna</span>		
chleb pszenny krojony 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, jabłko gotowane 150 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> , <b>może zawierać: GOR</b> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <b>SEL</b> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb pszenny krojony 120 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g, pasta z wędliny drob. 100 g, dynia gotowana 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny krojony 50 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g, miód 2 szt. 50 g, sok owocowy 200ml 200 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2073.34 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.76 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; suma cukrów prostych: 72.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sól: 7.7 g; WW: 29.74 Por; Cholesterol: 62.45 mg;

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA</span>		
chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g, kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ), sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> , <b>może zawierać: GOR</b> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <b>SEL</b> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g, pasta z wędliny drob. 100 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15 g, ogórek świeży 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1925.4 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; suma cukrów prostych: 22.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.59 g; Sól: 9.84 g; WW: 23.22 Por; Cholesterol: 117.17 mg;

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Atopowa</span>		
margaryna 30 g, filet z indyka gotowany 100 g, ogórek świeży 150g 150 g, Herbata czarna z/c 250 ml, wafle ryżowe 40 g,	krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <b>GLU</b> ), Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atopowa 240 g, ziemniaki gotowane 200 g, Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <b>GLU</b> ), brokuł gotowany 150 g, woda n/g 0,5L 1 szt,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw - d. atopowa 400 g, Herbata czarna z/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> kisiel z jabłek z/c 200 ml,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus z jabłek z/c 150 g, ryż na wodzie 200 ml,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1863.5 kcal; Białko ogółem: 60.32 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 258.31 g; suma cukrów prostych: 73.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; Sól: 1.93 g; WW: 22.28 Por; Cholesterol: 138.52 mg;

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN</span>		
chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, dżem owocowy 50 g,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> , <b>może zawierać: GOR</b> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <b>SEL</b> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <b>MLE</b> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Ciastka bezglutenowe 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1978.75 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; suma cukrów prostych: 53.01 g; Błonnik pokarmowy: 15.3 g; Sól: 4.83 g; WW: 25.46 Por; Cholesterol: 161.33 mg;

wtorek 2024-07-16 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA</span>		
chleb bezglutenowy 120 g, margaryna 15 g, wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 50 g, dżem owocowy 50 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <b>SEL</b> , <b>może zawierać: GOR</b> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <b>SEL</b> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb bezglutenowy 120 g, margaryna 15 g, pasta z wędliny drob. 100 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 70 g, margaryna 15 g, miód 2 szt. 50 g,

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2036.33 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.58 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; suma cukrów prostych: 34.84 g; Błonnik pokarmowy: 13.33 g; Sól: 4.32 g; WW: 24.41 Por; Cholesterol: 62.45 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g , Potrawka drobiowa b/glu b/ml 250 g ( <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 100 g ,		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 50 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1984.11 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 215.97 g; suma cukrów prostych: 25.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g; Sól: 5.03 g; WW: 20.16 Por; Cholesterol: 267.04 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , .kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), sałata zielona 8g 8 g , pomidor 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. 100 g , sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1998.4 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.62 g; Węglowodany ogółem: 285.95 g; suma cukrów prostych: 39.1 g; Błonnik pokarmowy: 46.84 g; Sól: 12.97 g; WW: 24.22 Por; Cholesterol: 119.43 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 50 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	szpinakowa z ryżem b/ml, b/glut 400 ml ( <u>SEL</u> <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. 100 g , sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,			
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 15 g , pomidor 50 g ,		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 70 g , margaryna 15 g , ogórek świeży 100 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2001.36 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 98.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.62 g; Węglowodany ogółem: 209.69 g; suma cukrów prostych: 15.76 g; Błonnik pokarmowy: 13.74 g; Sól: 4.32 g; WW: 19.8 Por; Cholesterol: 62.45 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2		
chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. b/ml - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	marchewkowa z ziemniakami - dieta b/ml 300 ml ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Mięso drobiowe gotowane 100 g , sos pietruszkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 50 g ( <u>SEL</u> ), kakao proszek 30 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2230.4 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 230.24 g; suma cukrów prostych: 32.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; Sól: 4.97 g; WW: 20.92 Por; Cholesterol: 737.43 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3		
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,		krupnik z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron drobny gotowany 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), cukinia gotowana 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml,		chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, salata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml,	
II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g,				Posiłek nocny: kakao proszek 30 g, jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2019.75 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.1 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sól: 7.51 g; WW: 21.95 Por; Cholesterol: 719.56 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
Herbata czarna b/c 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kleik ryżowy na wodzie 250 ml,		zupa ziemniaczana 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, marchewka gotowana z olejem 100 g, Herbata czarna b/c 200 ml,		kleik ryżowy na wodzie 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,				Posiłek nocny: marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml, suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1368.56 kcal; Białko ogółem: 39.24 g; Tłuszcz: 20.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.1 g; Węglowodany ogółem: 260.05 g; suma cukrów prostych: 10.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Sól: .79 g; WW: 24.27 Por; Cholesterol: 0 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS		
chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), majonez saszetka ots 15 g ( <u>JAJ</u> ), pomidor b/skóry ots 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, ryż na mleku ots 400 g ( <u>MLE</u> ),		zupa ogórkowa z ziemniakami ots 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron ugotowany ots 200 g ( <u>GLU</u> ), gulasz drobiowy - dieta ots 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), brokuł z bułką tartą ots 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,		chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml ots 1 szt, ser żółty plastry - 100g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ),	
				Posiłek nocny: Mus z truskawek ots 200 g, biszkopty ots 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3075.43 kcal; Białko ogółem: 148.95 g; Tłuszcz: 139.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 58.37 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; suma cukrów prostych: 69.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; Sól: 9.38 g; WW: 28.74 Por; Cholesterol: 1516.03 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.		
chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), pomidor b/skóry ots 100 g, majonez saszetka ots 30 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, ryż na mleku ots 400 g ( <u>MLE</u> ),		zupa ogórkowa z ziemniakami ots 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron ugotowany ots 200 g ( <u>GLU</u> ), gulasz drobiowy - dieta ots 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GOR</u> ), brokuł z bułką tartą ots 100 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,		chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), sok pomidorowy 300 ml ots 1 szt, ser żółty plastry - 100g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ),	
				Posiłek nocny: Mus z truskawek b/c ots 200 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2927.6 kcal; Białko ogółem: 143.24 g; Tłuszcz: 145.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 55.8 g; Węglowodany ogółem: 271.83 g; suma cukrów prostych: 45.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.7 g; Sól: 9.39 g; WW: 24.54 Por; Cholesterol: 1444.38 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Ściśła dla matek po cesarskim cięciu		
chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,		chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g,	

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 761.4 kcal; Białko ogółem: 45.96 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 83.16 g; suma cukrów prostych: .93 g; Błonnik pokarmowy: 4.05 g; Sól: 1.71 g; WW: 7.98 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Ścisła 1 (kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1103.1 kcal; Białko ogółem: 30.89 g; Tłuszcz: 11.54 g; Kw.łł.nas.ogółem: 1.43 g; Węglowodany ogółem: 218.9 g; suma cukrów prostych: .29 g; Błonnik pokarmowy: 8.91 g; Sól: .26 g; WW: 21.02 Por; Cholesterol: 0 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Ścisła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1365.24 kcal; Białko ogółem: 38 g; Tłuszcz: 12.65 g; Kw.łł.nas.ogółem: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 274.1 g; suma cukrów prostych: .35 g; Błonnik pokarmowy: 10.59 g; Sól: .56 g; WW: 26.33 Por; Cholesterol: 0 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Ścisła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ),	grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> ), marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml ,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1309.44 kcal; Białko ogółem: 42.09 g; Tłuszcz: 19.82 g; Kw.łł.nas.ogółem: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 242.54 g; suma cukrów prostych: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 12.87 g; Sól: 1.09 g; WW: 23.03 Por; Cholesterol: 69.05 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Bariatryczna		
zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),			
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),		Posiłek nocny: Kasza kukurydziana na mleku z jabłkiem prażonym KUCHNIA MLECZNA 300 ml ( <u>MLE, _</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 968.39 kcal; Białko ogółem: 60.57 g; Tłuszcz: 35.82 g; Kw.łł.nas.ogółem: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 114.24 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Błonnik pokarmowy: 5.67 g; Sól: 2.18 g; WW: 10.83 Por; Cholesterol: 155.71 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1		
kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE, _</u> ), chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,	grysikowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> ), sos koperkowy b/ml 100 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ), marchewka gotowana 150 g ,	Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE, _</u> ), jabłko pieczone 150 g , wędlina 50 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,			
II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), kakao proszek 30 g ,		Posiłek nocny: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2014.65 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 51.3 g; Kw.łł.nas.ogółem: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 233.63 g; suma cukrów prostych: 44.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Sól: 2.89 g; WW: 20.05 Por; Cholesterol: 209.39 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny		
margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , waffle ryżowe 40 g ,	ziemniaki gotowane 200 g , woda n/g 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU, _</u> ), brokuł gotowany 100 g ,	waffle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 100 g ,			
II Śniadanie: kleik ryżowy na wodzie 300 ml ,		Posiłek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,			

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1792.79 kcal; Białko ogółem: 58.43 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw.łł.nas.ogółem: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 237.49 g; suma cukrów prostych: 20.53 g; Błonnik pokarmowy: 14.58 g; Sól: 1.44 g; WW: 22.55 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa			
masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna z/c 250 ml, chleb mieszany psz-żył. 100 g ( <u>GLU</u> ),		krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atapowa 240 g, brokuł gotowany 150 g, Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt,		chleb mieszany psz-żył. 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 250 ml,		
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),				Posiłek nocny: banan 200 g,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1918.29 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 275.95 g; suma cukrów prostych: 98.62 g; Błonnik pokarmowy: 52.67 g; Sól: 4.69 g; WW: 22.64 Por; Cholesterol: 649.23 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Posiłek regeneracyjny			
		brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), chleb mieszany psz-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), musztarda 20 g, ogórek kiszony 100 g, kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml,				

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 954.18 kcal; Białko ogółem: 56.68 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 98.16 g; suma cukrów prostych: 10.88 g; Błonnik pokarmowy: 14.3 g; Sól: 6.58 g; WW: 8.41 Por; Cholesterol: 132.65 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji			
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),		szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml,		chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,		
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),				Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; suma cukrów prostych: 62.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sól: 6.47 g; WW: 32.89 Por; Cholesterol: 312.63 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA			
chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, pomidor 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ),		brokułowa z ziemniakami jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), jabłko 150 g, kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml,		chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 50 g, sałata zielona 8g 8g, Herbata czarna b/c 400 ml,		
				Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2237.82 kcal; Białko ogółem: 77.6 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 342.3 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Błonnik pokarmowy: 49.72 g; Sól: 6.8 g; WW: 29.55 Por; Cholesterol: 185.58 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA			
chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, sałata zielona 8g 8g, pomidor 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, hummus 130 g ( <u>SEZ</u> ),		ziemniaczana z konc. pomid. b/glu, b/ml 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z porzeczek czarnych 250 ml, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ),		chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, Herbata czarna z/c 400 ml, surówka z kap. pekińskiej, marchwi i ogórka 150 g,		
				Posiłek nocny: jabłko 150 g,		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2060.5 kcal; Białko ogółem: 50.04 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Błonnik pokarmowy: 47.28 g; Sól: 8.31 g; WW: 25.48 Por; Cholesterol: 1 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna			
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL, _</u> ), cukinia gotowana 50 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ),		szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,		chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), pasta z twarogu 100 g ( <u>MLE, _</u> ), miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),				Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2653.04 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 84.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 390.77 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sól: 7.93 g; WW: 36.88 Por; Cholesterol: 312.63 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: hematologiczna cukrzycowa			
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR, _</u> ), cukinia gotowana 50 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ),		brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ), Ryż brązowy na sypko 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,		chleb razowy 120 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), pasta z twarogu 100 g ( <u>MLE, _</u> ), dynia gotowana 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),		Podwieczorek: chleb razowy 30 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ), ser topiony 25 g ( <u>MLE, _</u> ),		Posiłek nocny: chleb razowy 50 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ), sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL, _</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2790.15 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 105.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; suma cukrów prostych: 71.16 g; Błonnik pokarmowy: 49.93 g; Sól: 12.66 g; WW: 33.25 Por; Cholesterol: 282.4 mg;

wtorek 2024-07-16			Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna			
płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR, _</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL, _</u> ), cukinia gotowana 50 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> ),		brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ), jabłko gotowane 150 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,		chleb mieszany psz.-żył. 70 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), pasta z twarogu 100 g ( <u>MLE, _</u> ), miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,		
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE, _</u> ),				Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> ),		

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2787.64 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.6 g; Węglowodany ogółem: 427.41 g; suma cukrów prostych: 84.16 g; Błonnik pokarmowy: 51.07 g; Sól: 9.33 g; WW: 37.97 Por; Cholesterol: 243.85 mg;