

Jadłospisy dla oddziałów

USK1 W SZCZECINIE		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb mieszany psz.-żyt. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g, sałata zielona 8g 8 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> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, łopatka wieprzowa duszona 90 g, sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		Posiłek nocny: pączek 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2336.44 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Sól: 15.16 g; WW: 25.08 Por; Cholesterol: 391.76 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>),	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, łopatka wieprzowa duszona 90 g, sałatka z buraczków i jabłka 130 g, sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, Rukola 20 g,
		Posiłek nocny: pączek 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2623.66 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; suma cukrów prostych: 76.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; Sól: 15.47 g; WW: 29.37 Por; Cholesterol: 411.76 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g, sałata zielona 8g 8 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> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
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.: 2218.76 kcal; Białko ogółem: 102.5 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; suma cukrów prostych: 56.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Sól: 5.44 g; WW: 24.8 Por; Cholesterol: 220.26 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g,	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g,	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2356.03 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 314.56 g; suma cukrów prostych: 57.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sól: 5.82 g; WW: 29.15 Por; Cholesterol: 241.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), pietruszka gotowana 100 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> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, łopatka wieprzowa duszona 90 g, sałatka z buraczków 130 g, sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna b/c 400 ml, sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
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.: 2505.96 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.4 g; Sól: 5.4 g; WW: 28.5 Por; Cholesterol: 256.36 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca		
bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 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> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt (<u>GLU</u>), chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml, jabłko 150 g,		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2405.71 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; suma cukrów prostych: 73.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; Sól: 5.85 g; WW: 29.14 Por; Cholesterol: 241.96 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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>), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	gryskowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków i jabłka 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>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
		Posiłek nocny: jabłko 150 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2244.81 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g; suma cukrów prostych: 57.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sól: 4.87 g; WW: 26.47 Por; Cholesterol: 183.86 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)		
chleb pszenny krojony 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	gryskowa z ziemniakami - dieta 200 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 100 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb pszenny krojony 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1734.52 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 212.63 g; suma cukrów prostych: 49.67 g; Błonnik pokarmowy: 15.9 g; Sól: 3.19 g; WW: 19.76 Por; Cholesterol: 190.58 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)		
chleb pszenny krojony 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	gryskowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb pszenny krojony 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1905.32 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 246.96 g; suma cukrów prostych: 50.7 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g; Sól: 3.34 g; WW: 23.01 Por; Cholesterol: 198.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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>), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2456.12 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; suma cukrów prostych: 63.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sól: 4.98 g; WW: 32.81 Por; Cholesterol: 218.86 mg;

wtorek 2026-01-13 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. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), kalafior gotowany 130 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>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 20 g, sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2410.11 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Błonnik pokarmowy: 39.2 g; Sól: 6.03 g; WW: 25.02 Por; Cholesterol: 246.86 mg;

wtorek 2026-01-13 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>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), kalafior gotowany 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: rzodkiewka 40 g,		Posiłek nocny: sałata zielona 20 g, sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1872.48 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 62.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.7 g; Węglowodany ogółem: 245.25 g; suma cukrów prostych: 29.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; Sól: 5.28 g; WW: 20.81 Por; Cholesterol: 128.18 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)		
chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), kalafior gotowany 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka 40 g, jabłko 150 g, sok owocowy 200ml 200 g, serek do smarowania 80 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), ser topiony 25 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1902.88 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 212.08 g; suma cukrów prostych: 61.21 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sól: 5.22 g; WW: 17.42 Por; Cholesterol: 289.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)		
chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), kalafior gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka 40 g , jabłko 150 g , sok owocowy 200ml 200 g , serek do smarowania 80 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), ser topiony 25 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2180.08 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; suma cukrów prostych: 65.05 g; Błonnik pokarmowy: 48.18 g; Sól: 6.74 g; WW: 22.58 Por; Cholesterol: 290.53 mg;

wtorek 2026-01-13 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>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), kalafior gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>), sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2135.51 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g; suma cukrów prostych: 37.47 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; Sól: 16.16 g; WW: 22.56 Por; Cholesterol: 222.68 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), kalafior gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 20 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2642.99 kcal; Białko ogółem: 135.24 g; Tłuszcz: 110.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; suma cukrów prostych: 52.8 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; Sól: 16.62 g; WW: 26.64 Por; Cholesterol: 331.26 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), wędlina 100g 100 g , pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>),	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Herbata czarna b/c 400 ml , ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>),
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 5 g (<u>MLE</u>), skyr naturalny 150 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2007.61 kcal; Białko ogółem: 122.3 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 265.98 g; suma cukrów prostych: 28.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g; Sól: 4.41 g; WW: 24.58 Por; Cholesterol: 147.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa		
chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g (<u>MLE</u>), wędlina 30g 30 g , pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	gryskowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL, może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL, może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,	chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g (<u>MLE</u>), sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), Herbata czarna b/c 400 ml , ryba po grecku b/sosu 50 g (<u>RYB</u>),
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,		Posiłek nocny: chleb PKU 50 g , masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2180.36 kcal; Białko ogółem: 55.65 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; suma cukrów prostych: 35.12 g; Błonnik pokarmowy: 17.2 g; Sól: 2.81 g; WW: 28.82 Por; Cholesterol: 219.68 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 5 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	gryskowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL, może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL, może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków 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>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml ,		Posiłek nocny: rogal 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dżem owocowy 25 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 5.34 g; WW: 32.84 Por; Cholesterol: 120.18 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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>), pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	gryskowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL, może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL, może zawierać: GOR</u>),	chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: rogal 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), dżem owocowy 25 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2369.06 kcal; Białko ogółem: 105.7 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Sól: 5.5 g; WW: 32.66 Por; Cholesterol: 185.66 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g , salata zielona 8g 8 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, może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , łopatką wieprzową duszoną 90 g , sałatka z buraczków i jabłka 130 g , sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL, może zawierać: GOR</u>),	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , roszponka 20 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: pączek 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2671.84 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 104.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; suma cukrów prostych: 79.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.7 g; Sól: 15.68 g; WW: 29.58 Por; Cholesterol: 423.76 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona		
płynna - śniad 350 ml (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>),	płynna - obiad 600 ml , gryskowa z ziemniakami - dieta płynna 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL, może zawierać: GOR</u>),	płynna - kolacja 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>),
II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>),		Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2119.11 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 130.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.02 g; Węglowodany ogółem: 131.47 g; suma cukrów prostych: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 7.26 g; Sól: 1.75 g; WW: 12.58 Por; Cholesterol: 1043.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Papkowata		
papkowata- śniad 350 ml (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>),	papkowata - obiad 650 ml , grysikowa z ziemniakami - dieta papka 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	papkowata - kolacja 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>),
II Śniadanie: papkowata - II śniad 200 ml (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>),		Posiłek nocny: papkowata - posiłek nocny 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2164.51 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 130.03 g; Kw.łł.nas.ogółem: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 142.72 g; suma cukrów prostych: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 8.18 g; Sól: 1.75 g; WW: 13.63 Por; Cholesterol: 1041.21 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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>), pietruszka gotowana 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	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>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna z/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2501.22 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw.łł.nas.ogółem: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; suma cukrów prostych: 57.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g; Sól: 5.27 g; WW: 30.98 Por; Cholesterol: 261.24 mg;

wtorek 2026-01-13 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 twarogu 100 g (<u>MLE</u>), pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	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>), sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Herbata czarna b/c 400 ml , ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>),
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2460.13 kcal; Białko ogółem: 120.6 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw.łł.nas.ogółem: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; suma cukrów prostych: 32.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; Sól: 5.01 g; WW: 28.07 Por; Cholesterol: 284.74 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca		
masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 90 g (<u>GLU</u>),	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 100 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 90 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1782.34 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw.łł.nas.ogółem: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 196.26 g; suma cukrów prostych: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.3 g; Sól: 5.34 g; WW: 17.2 Por; Cholesterol: 223.58 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa		
chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 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> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 5 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 20 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2297.75 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw.łł.nas.ogółem: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; suma cukrów prostych: 52.36 g; Błonnik pokarmowy: 40.8 g; Sól: 16.13 g; WW: 23.86 Por; Cholesterol: 243.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna		
chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,	dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g , ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna z/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
		Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g (<u>GLU</u>), margaryna 5g 5 g , pasta jarzynowa 100 g (<u>SEL</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1988.43 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; suma cukrów prostych: 53.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; Sól: 4.42 g; WW: 24.94 Por; Cholesterol: 58.81 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA		
chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,	dyniowa z makaronem b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g , ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), margaryna 5g 5 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>), sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2233.62 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.1 g; Sól: 4.88 g; WW: 27.71 Por; Cholesterol: 64.45 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKO JAJA		
chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 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> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sałatka z buraczków i jabłka 130 g , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	pomidor 100 g , chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
		Posiłek nocny: sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>), chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2288.35 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 276.29 g; suma cukrów prostych: 40.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Sól: 5.57 g; WW: 23.85 Por; Cholesterol: 197.16 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Atopowa		
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 (<u>GLU</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atopowa 240 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), 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 ,
II Śniadanie: kisiel z jabłek z/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Mus z jabłek b/c 150 g , ryż na wodzie 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1783.97 kcal; Białko ogółem: 59.85 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.6 g; Węglowodany ogółem: 246.64 g; suma cukrów prostych: 65.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Sól: 1.99 g; WW: 21.13 Por; Cholesterol: 138.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	dyniowa z makaronem b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy b/glutenowy 100 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>),	chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB, MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5 g (<u>MLE</u>), sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>), sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2330.82 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 109.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 247.9 g; suma cukrów prostych: 43.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.72 g; Sól: 12.34 g; WW: 23.22 Por; Cholesterol: 227.46 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 60 g , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pomidor 100 g , ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna z/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>),
		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>), sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2021.05 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 221.27 g; suma cukrów prostych: 41.6 g; Błonnik pokarmowy: 16.47 g; Sól: 1.67 g; WW: 20.53 Por; Cholesterol: 64.61 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy b/glutenowy 100 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GOR</u>),	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pomidor 100 g , śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB, MLE</u>), Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , sałata zielona 20 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2158.71 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 108.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.53 g; Węglowodany ogółem: 213.56 g; suma cukrów prostych: 32.05 g; Błonnik pokarmowy: 17.56 g; Sól: 12.61 g; WW: 19.68 Por; Cholesterol: 140.24 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML		
chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	dyniowa z makaronem b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GOR</u>), Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>),	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g , ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL, może zawierać: GOR</u>),
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL</u>),		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), margaryna 5g 5 g , sałata zielona 20 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2293.23 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 288.9 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; Błonnik pokarmowy: 41.21 g; Sól: 7.96 g; WW: 24.89 Por; Cholesterol: 112.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML		
chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), kalafior gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy b/ml b/glu 100 ml ,	chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
II Śniadanie: sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL</u>),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , sałata zielona 20 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2001.78 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 217.43 g; suma cukrów prostych: 31.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.13 g; Sól: 3.96 g; WW: 19.83 Por; Cholesterol: 64.61 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Dna moczanowa		
chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,	brokułowa z ziemniakami jarska 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Krokiety z serem i pieczarkami 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,	chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,
		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2190.45 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; suma cukrów prostych: 72.85 g; Błonnik pokarmowy: 45.97 g; Sól: 6.34 g; WW: 25.25 Por; Cholesterol: 389.11 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa		
chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g (<u>MLE</u>), wędlina 30g 30 g , pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml ,	chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g (<u>MLE</u>), ryba po grecku b/sosu 50 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
		Posiłek nocny: chleb PKU 50 g , masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2126.36 kcal; Białko ogółem: 53.25 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.7 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g; suma cukrów prostych: 27.32 g; Błonnik pokarmowy: 13.9 g; Sól: 1.36 g; WW: 28.02 Por; Cholesterol: 219.68 mg;

wtorek 2026-01-13 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. - dieta b/mleczna 100 g (<u>JAJ</u>), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,	marchewkowa z ziemniakami - dieta b/mleczna 300 ml (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Mięso drobiowe gotowane 100 g , sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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.: 2218.75 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 226.12 g; suma cukrów prostych: 31.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sól: 4.87 g; WW: 20.55 Por; Cholesterol: 737.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3		
Mus z jabłek b/c 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , płatki owsiane na mleku KUCHNIA MLECZNA 300 g (<u>GLU, MLE, _</u>),	krupnik z ziemniakami - dieta 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>), Makaron drobny gotowany 200 g (<u>GLU, JAJ, _</u>), sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GOR,</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 , papryka świeża 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, 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.: 2029.2 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 246.87 g; suma cukrów prostych: 59.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sól: 7.5 g; WW: 21.85 Por; Cholesterol: 719.56 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Biegunkowa		
Herbata czarna b/c 200 ml , suchary 50 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>), kleik ryżowy na wodzie 250 ml ,	zupa ziemniaczana 400 g (<u>SEL, może zawierać: GOR,</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, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Herbata czarna b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Herbata czarna b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Herbata czarna b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1349.37 kcal; Białko ogółem: 38.76 g; Tłuszcz: 20.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.1 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; suma cukrów prostych: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 17.56 g; Sól: .77 g; WW: 23.87 Por; Cholesterol: 0 mg;

wtorek 2026-01-13 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, MLE, SEL,</u>), makaron ugotowany - ots 200 g (<u>GLU,</u>), gulasz drobiowy - ots 200 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>), brokuł z bulką tartą - ots 150 g (<u>GLU, 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 - ots 300 ml , 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, JAJ,</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 3315.99 kcal; Białko ogółem: 164.23 g; Tłuszcz: 151.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 65.27 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; suma cukrów prostych: 70.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sól: 10.52 g; WW: 30.57 Por; Cholesterol: 1551.53 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa		
chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU,</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna z/c 400 ml , pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>), pietruszka gotowana 100 g ,	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GOR,</u>), ziemniaki gotowane 200 g , filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL, może zawierać: GOR,</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR,</u>), salátka z buraczków i jabłka 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>), wędlina 50 g , włoszczyzna kostka gotowana 100 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna z/c 400 ml ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,		Posiłek nocny: rogal 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), dżem owocowy 25 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2271.31 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 63.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; suma cukrów prostych: 64.2 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.14 Por; Cholesterol: 165.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 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 - ots 200 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: 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 - ots 300 ml, 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,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 3255.39 kcal; Białko ogółem: 160.18 g; Tłuszcz: 161.14 g; Kw.łł.nas.ogółem: 65.46 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; suma cukrów prostych: 52.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; Sól: 10.6 g; WW: 27.32 Por; Cholesterol: 1492.28 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Ściśła dla matek po cesarskim cięciu		
masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g, chleb pszenny krojony 60 g (<u>GLU</u>),	chleb pszenny krojony 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g,	chleb pszenny krojony 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 838.8 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 28.77 g; Kw.łł.nas.ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 99.45 g; suma cukrów prostych: 1.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.86 g; Sól: 2.05 g; WW: 9.54 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Ściśła 1 (kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna b/c 200 ml,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna b/c 200 ml,	kleik ryżowy na wodzie 300 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.: 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 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Ściśła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), grysikowa 300 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Herbata czarna b/c 200 ml,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), grysikowa 300 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Herbata czarna b/c 200 ml,	kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), grysikowa 300 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Herbata czarna b/c 200 ml,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1365.27 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 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Ściśła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)		
kleik ryżowy na wodzie 300 ml, suchary 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna b/c 200 ml, grysikowa 300 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	grysikowa 300 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet z indyka 90 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna b/c 200 ml, grysikowa 300 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1291.59 kcal; Białko ogółem: 41.65 g; Tłuszcz: 19.79 g; Kw.łł.nas.ogółem: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 238.36 g; suma cukrów prostych: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 12.42 g; Sól: 1.08 g; WW: 22.65 Por; Cholesterol: 69.05 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: KML płynna chir.		
mleko 200 ml (<u>MLE</u>), masło 82% tł. 20 g (<u>MLE</u>), mleko w proszku 25 g (<u>MLE</u>), serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml (<u>GLU</u>), śmietanka 18% 80 ml (<u>MLE</u>), masło 82% tł. 20 g (<u>MLE</u>),	mleko 200 ml (<u>MLE</u>), mleko w proszku 25 g (<u>MLE</u>), masło 82% tł. 20 g (<u>MLE</u>), serek homogenizowany naturalny 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: kisiel o smaku truskawkowym z/c - ots 200 ml,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1703.01 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 107.86 g; Kw.łł.nas.ogółem: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 125.43 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Błonnik pokarmowy: 2.63 g; Sól: 1.28 g; WW: 12.49 Por; Cholesterol: 349.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Bariatryczna		
zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml (<u>GLU</u>), jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml (<u>GLU</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>),		Posilek 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.: 904.54 kcal; Białko ogółem: 62.63 g; Tłuszcz: 29.3 g; Kw.łł.nas.ogółem: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 112.7 g; suma cukrów prostych: 52.9 g; Błonnik pokarmowy: 8.11 g; Sól: 2.33 g; WW: 10.49 Por; Cholesterol: 143.6 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1		
kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g (<u>MLE</u>), chleb pszenny krojony 90 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 jarska 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>), sos koperkowy b/mleczny 100 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), marchewka gotowana 150 g ,	Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 90 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), kakao proszek 30 g ,		Posilek nocny: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw.łł.nas.ogółem: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; suma cukrów prostych: 44.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sól: 3.7 g; WW: 23.8 Por; Cholesterol: 215.38 mg;

wtorek 2026-01-13 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 , wafle 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 ,	wafle 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 ,		Posilek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1710.63 kcal; Białko ogółem: 57.9 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw.łł.nas.ogółem: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 233.09 g; suma cukrów prostych: 20.29 g; Błonnik pokarmowy: 14.22 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.11 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa		
masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), twarożek 100 g (<u>MLE</u>), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz-żył. 90 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> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), woda n/g 0,5L 1 szt ,	chleb mieszany psz-żył. 90 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>),		Posilek nocny: banan 200 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1851.24 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw.łł.nas.ogółem: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 261.15 g; suma cukrów prostych: 98.1 g; Błonnik pokarmowy: 50.77 g; Sól: 4.49 g; WW: 21.34 Por; Cholesterol: 649.23 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Posilek regeneracyjny		
	łopatka wieprzowa duszona 90 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków i jabłka 150 g , łopatka wieprzowa duszona 90 g , ziemniaki gotowane 250 g , sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 914.73 kcal; Białko ogółem: 59.2 g; Tłuszcz: 41.7 g; Kw.łł.nas.ogółem: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 78.78 g; suma cukrów prostych: 16.78 g; Błonnik pokarmowy: 11.65 g; Sól: 1.27 g; WW: 6.69 Por; Cholesterol: 157.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), 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>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	gryskowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), sałatka z buraczków i jabłka 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>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2495.21 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; suma cukrów prostych: 61.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Sól: 4.96 g; WW: 32.65 Por; Cholesterol: 206.86 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA		
chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	brokułowa z ziemniakami jarska 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Krokietki z serem i pieczarkami 150 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml,	chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,
		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), jabłko 150 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2223.83 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; suma cukrów prostych: 76.3 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; Sól: 15.61 g; WW: 25.4 Por; Cholesterol: 411.01 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA		
chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g, hummus 130 g (<u>SEZ</u>), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,	dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml jarska 400 ml (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Gulasz sojowy 200 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g,	chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g, pasztet sojowy 113 g (<u>SOJ</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml,
		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), margaryna 10 g, sałata zielona 20 g, sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2364.27 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 106.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.8 g; Węglowodany ogółem: 282.16 g; suma cukrów prostych: 45.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; Sól: 4.49 g; WW: 24.67 Por; Cholesterol: 1.5 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g,	brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 100 g, kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2067.63 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 257 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Błonnik pokarmowy: 16.78 g; Sól: 4.89 g; WW: 24.09 Por; Cholesterol: 229.58 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)		
bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g,	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jablek i porzeczki b/c 200 ml, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków i jabłka 130 g, sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,		Posiłek nocny: drożdżówka 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2217.43 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Błonnik pokarmowy: 19.16 g; Sól: 5.06 g; WW: 26.57 Por; Cholesterol: 241.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)		
chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g , ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	brokułowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 100 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), kalafior gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka 40 g , jabłko 150 g , sok owocowy 200ml 200 g , serek do smarowania 80 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), ser topiony 25 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1753.09 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 185 g; suma cukrów prostych: 59.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.2 g; Sól: 5.05 g; WW: 14.93 Por; Cholesterol: 277.55 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna wegetariańska		
chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), ogórek świeży 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sałata zielona 8g 8 g ,	brokułowa z ziemniakami jarska 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), Gulasz sojowy 200 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), kalafior gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g ,	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: sałatka z soczewicą kons. 150 g (<u>GOR</u>), masło 82% tł. 5 g (<u>MLE</u>), chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2159.79 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; suma cukrów prostych: 36.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; Sól: 15.87 g; WW: 23.48 Por; Cholesterol: 175.38 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), wędlina 60 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>), pietruszka gotowana 100 g ,	gryskowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), sałatka z buraczków 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
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.: 2511.98 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; suma cukrów prostych: 59.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; Sól: 4.93 g; WW: 31.81 Por; Cholesterol: 229.66 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: HEMATOLOGICZNA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGŁOW		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), wędlina 60 g , pietruszka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,	brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), kalafior gotowany 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL</u>),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2370.15 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; Sól: 7.7 g; WW: 25.48 Por; Cholesterol: 272.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML dziecięca		
chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g, wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,	dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u>), kalfior gotowany 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>), margaryna 15 g, wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), margaryna 10 g, rzodkiewka 40 g, jabłko 150 g, sok owocowy 200ml 200 g, jajko gotowane 50 g (<u>JAJ</u>),		Posiłek nocny: chleb razowy 30 g (<u>GLU</u>), margaryna 10 g, filet z indyka gotowany 100 g, sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 1894.91 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 252.36 g; suma cukrów prostych: 60.96 g; Błonnik pokarmowy: 47.69 g; Sól: 5.29 g; WW: 20.64 Por; Cholesterol: 379.59 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/GLU dziecięca		
masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 8g 8 g, ogórek świeży 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120 g,	dyniowa z makaronem b/glut, b/ml 400 ml (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 200 g, filet drobiowy gotowany 90 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), kalfior gotowany 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos pietruszkowy b/glutenowy 100 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,
II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), rzodkiewka 40 g, jabłko 150 g, sok owocowy 200ml 200 g, serek do smarowania 80 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 10 g (<u>MLE</u>), ser topiony 25 g (<u>MLE</u>), sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2276.55 kcal; Białko ogółem: 108.1 g; Tłuszcz: 101.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 239.7 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Sól: 2.73 g; WW: 21.84 Por; Cholesterol: 286.33 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u>), pietruszka gotowana 100 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> , <u>może zawierać: GOR</u>), ziemniaki gotowane 200 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, łopata wieprzowa duszona 90 g, sałatka z buraczków 130 g, sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),	chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u>), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u>), Herbata czarna b/c 400 ml, sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>),
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.: 2505.96 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.4 g; Sól: 5.4 g; WW: 28.5 Por; Cholesterol: 256.36 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Ścisła Police Chirurgia		
kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml,	kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml,	kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 296.85 kcal; Białko ogółem: .15 g; Tłuszcz: 0 g; Kw.tł.nas.ogółem: 0 g; Węglowodany ogółem: 74.16 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Błonnik pokarmowy: .09 g; Sól: .15 g; WW: 7.44 Por; Cholesterol: 0 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna bezmleczna 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,	zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml - ots 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>), makaron ugotowany - ots 200 g (<u>GLU</u>), gulasz drobiowy - dieta b/ml - OTS 200 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u>), brokuł gotowany - OTS 150 g, 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 - ots 300 ml, wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt, Herbata czarna b/c 250 ml, jajka gotowane 2szt. - ots 100 g (<u>JAJ</u>),
		Posiłek nocny: mus z truskawek - ots 200 g,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2381.48 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 111.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 233.7 g; suma cukrów prostych: 34.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 6.47 g; WW: 20.61 Por; Cholesterol: 1304.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna papkowata OTS		
zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml (<u>GLU</u> ,),	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml (<u>GLU</u> ,), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 400 ml ,	zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml (<u>GLU</u> ,),
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 400 ml ,		Posiłek nocny: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g (<u>MLE</u> ,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 704.19 kcal; Białko ogółem: 44.42 g; Tłuszcz: 12.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 115.75 g; suma cukrów prostych: 39.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 1.54 g; WW: 9.36 Por; Cholesterol: 117.6 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: OTS normalna hemat w poj		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,), chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u> ,), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u> ,), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u> ,), pasta z twarogu 100 g (<u>MLE</u> ,), pietruszka gotowana 100 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> , <u>może zawierać: GOR</u> ,), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , łopatką wieprzowa duszona 90 g , sałatka z buraczków 130 g , sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ,),	chleb mieszany psz.-żył. 60 g (<u>GLU</u> ,), chleb razowy 60 g (<u>GLU</u> ,), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u> ,), ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u> ,), Herbata czarna b/c 400 ml , sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ,),
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.: 2505.96 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.4 g; Sól: 5.4 g; WW: 28.5 Por; Cholesterol: 256.36 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: NEU ind. papkowata		
kasza manna na mleku na gęsto Kuchnia Mleczna 300 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,), Herbata czarna b/c 400 ml , papkowata- śniad 200 ml (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,),	papkowata - obiad 650 ml , sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL</u> ,), grysikowa z ziemniakami - dieta papka 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ,),	papkowata - kolacja 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g (<u>MLE</u> ,), Herbata czarna b/c 400 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml , Mus z jabłek prażonych 150 g ,		Posiłek nocny: budyn o smaku waniliowym z/c 200 g (<u>MLE</u> ,),

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2135.41 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 271.14 g; suma cukrów prostych: 139.04 g; Błonnik pokarmowy: 17.9 g; Sól: 4.04 g; WW: 25.55 Por; Cholesterol: 465.46 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa łatwostrawna		
zacierka na mleku 300 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,), 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> ,), sałata zielona 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,),	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ,), ziemniaki gotowane 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u> ,), sałatka z buraczków i jabłka 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ,),	chleb pszenny krojony 120 g (<u>GLU</u> ,), masło 82% tł. 16.67 g (<u>MLE</u> ,), sos po grecku do ryby 70 g (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ,), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , ryba po grecku b/sosu 90 g (<u>RYB</u> ,),
II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g (<u>MLE</u> ,),		Posiłek nocny: jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wart.energ.: 2334.81 kcal; Białko ogółem: 111.9 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; suma cukrów prostych: 63.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sól: 5.11 g; WW: 27.37 Por; Cholesterol: 195.86 mg;