

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-09</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: podstawowa</span>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbaski cienkie z filetem, Pomidor, , musztarda jednoporcjowa ( <i>GOR,</i> ),	Krupnik czysty ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Spaghetti (N) ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo, herbata z cytryną ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Sałatka jarzynowa (N) ( <i>JAJ, GOR,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2443.04 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 92.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; Sacharoza: 56.01 g; Laktaza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Sód: 1313.17 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: łatwostrawna</span>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbaski cienkie z filetem, Pomidor, , keczup jednoporcjowy ,	Krupnik czysty ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Spaghetti (D) ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo, herbata z cytryną ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Sałatka jarzynowa (D) ( <i>JAJ, MLE,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2225.4 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 62.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; Sacharoza: 55.54 g; Laktaza: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Sód: 1288.62 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</span>		
Marg. rośl., pieczywo mieszane, kawa ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbaski cienkie z filetem, Pomidor, , musztarda jednoporcjowa ( <i>GOR,</i> ),	Krupnik czysty ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Spaghetti (D) ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych ,	Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata z cytryną ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Sałatka jarzynowa (D) ( <i>JAJ, MLE,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2167.44 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 64.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; Sacharoza: 55.54 g; Laktaza: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Sód: 1288.62 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</b> <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów</span>		
Marg. rośl., pieczywo razowe, kawa b/c ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbaski cienkie z filetem, Pomidor, , musztarda jednoporcjowa ( <i>GOR,</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny ( <i>MLE,</i> ),	Krupnik czysty ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Spaghetti (C) ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych b/c , <b>Podwieczerek:</b> Kanaпка z wędliną ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Marg. rośl., pieczywo razowe, herbata z cytryną b/c ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Sałatka jarzynowa (D) ( <i>JAJ, MLE,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2147.94 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 67.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; Sacharoza: 30.69 g; Laktaza: 17.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sód: 1622.02 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo, herbata z cytryną ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Szynka konserwowa z indyka, Pomidor, Sałata zielona	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Gołąbki z sosem pieczarkowym (N) ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych	Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Rzodkiewka, ser fromage ( <b>MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2123.85 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 86.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 270.24 g; Sacharoza: 33.95 g; Laktoza: 12.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.02 g; Sód: 1236.19 mg;		
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo, herbata z cytryną ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Szynka konserwowa z indyka, Pomidor, Sałata zielona	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Gołąbki w sosie pomidorowym z włoskiej kapusty (D) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych	Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Pomidor, ser fromage ( <b>MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2005.7 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 70.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 268.98 g; Sacharoza: 34.71 g; Laktoza: 12.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 1249.54 mg;		
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. roślin., pieczywo mieszane, herbata z cytryną ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Szynka konserwowa z indyka, Pomidor, Sałata zielona	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Gołąbki w sosie pomidorowym z włoskiej kapusty (D) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych	Marg. roślin., pieczywo mieszane, herbata ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Rzodkiewka, ser fromage ( <b>MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1961.6 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 73.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 268.66 g; Sacharoza: 34.71 g; Laktoza: 12.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 1247.94 mg;		
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. roślin., pieczywo razowe, herbata z cytryną b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Szynka konserwowa z indyka, Pomidor, Sałata zielona <b>II Śniadanie:</b> Jabłko	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Gołąbki w sosie pomidorowym z włoskiej kapusty (D) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych b/c <b>Podwieczerek:</b> Kanaпка z serem białym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> ),	Marg. roślin., pieczywo razowe, herbata b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Rzodkiewka, ser fromage ( <b>MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2033.2 kcal; Białko ogółem: 92.2 g; Tłuszcz: 81.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.5 g; Węglowodany ogółem: 272.32 g; Sacharoza: 25.39 g; Laktoza: 14.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sód: 1365.39 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-11</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b></span>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży, ,	Kapuśniak z kiszanej kapusty ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Schab duszony w jarzynach (N) ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemiaki , Surówka z buraczków z cebulą (N) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2079.15 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 80.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 275.14 g; Sacharoza: 42.49 g; Laktoza: 16.9 g; Błonnik pokarmowy: 20.99 g; Sód: 1417.18 mg;		
<b>środa 2024-12-11</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b></span>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ), Pomidor, ,	Zupa ziemniaczana ( <b>SEL,</b> ), Schab duszony w jarzynach (D) ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemiaki , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1996.55 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 64.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; Sacharoza: 42.78 g; Laktoza: 16.9 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g; Sód: 1150.83 mg;		
<b>środa 2024-12-11</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b></span>		
Marg. rośl., pieczywo mieszane, kawa ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży, ,	Kapuśniak z włoskiej kapusty (D) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Schab duszony w jarzynach (D) ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemiaki , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych ,	Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2035.75 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 69.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; Sacharoza: 43.55 g; Laktoza: 17.26 g; Błonnik pokarmowy: 22.2 g; Sód: 1158.43 mg;		
<b>środa 2024-12-11</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></span>		
Marg. rośl., pieczywo razowe, kawa b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży, , <b>II Śniadanie:</b> Kanaпка z wędliną ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Kapuśniak z włoskiej kapusty (D) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Schab duszony w jarzynach (D) ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemiaki , Surówka z buraka i jabłka (D) , Kompot z owoców mieszanych b/c , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko ,	Masło, pieczywo razowe, herbata b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Filet pieczony z indyka , Pomidor, , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2092.75 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 71.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; Sacharoza: 33.91 g; Laktoza: 17.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sód: 1435.33 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Zupa pomidorowa z ryżem (N) ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Roladki drobiowe panierowane ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki, Surówka z kapusty czerwonej z majonezem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych	Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiewka, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2141 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 66.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; Sacharoza: 55.2 g; Laktoza: 15.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Sód: 2162.44 mg;		
<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Pomidor, Sałata zielona	Zupa pomidorowa z ryżem (D) ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Roladki drobiowe duszone ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), Ziemniaki, Brokuł gotowany, Kompot z owoców mieszanych	Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Pomidor, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1958 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 50.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; Sacharoza: 54.72 g; Laktoza: 15.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g; Sód: 1866.24 mg;		
<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Zupa pomidorowa z ryżem (D) ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Roladki drobiowe duszone ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), Ziemniaki, Surówka z kapusty czerwonej z olejem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych	Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiewka, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1999 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 63.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 301.6 g; Sacharoza: 54.74 g; Laktoza: 15.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; Sód: 1863.94 mg;		
<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. rośl., pieczywo razowe, herbata b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem (D) ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Roladki drobiowe duszone ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), Ziemniaki, Surówka z kapusty czerwonej z olejem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych b/c, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> ),	Marg. rośl., pieczywo razowe, herbata b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiewka, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2072.7 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 74.8 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; Sacharoza: 29.89 g; Laktoza: 22.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 2200.49 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-twarogowa (N) ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Ogórek świeży,	Barszcz ukraiński ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kotlec z jaj (N) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemiaki, Kapusta włoska duszona (N) ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych	Masło, pieczywo, herbata z cytryną ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada ustrzycka, Ogórek świeży, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2192.82 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 73.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; Sacharoza: 37.41 g; Laktoza: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; Sód: 1447.74 mg;		
<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-twarogowa (D) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Pomidor,	Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Kotlec z jaj (D) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemiaki, Kapusta włoska duszona (D) ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych	Masło, pieczywo, herbata z cytryną ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Pomidor, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2186.15 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 74.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 314.3 g; Sacharoza: 37.05 g; Laktoza: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sód: 1424.98 mg;		
<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. rośl., pieczywo mieszane, kawa ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-twarogowa (D) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Ogórek świeży,	Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Kotlec z jaj (D) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemiaki, Kapusta włoska duszona (D) ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych	Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata z cytryną ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada ustrzycka, Ogórek świeży, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2146.45 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 74.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 311.3 g; Sacharoza: 37.05 g; Laktoza: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; Sód: 1424.98 mg;		
<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. rośl., pieczywo razowe, kawa b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-twarogowa (D) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Ogórek świeży, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko	Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Kotlec z jaj (D) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemiaki, Kapusta włoska duszona (D) ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych b/c <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serkiem twarogowym w plastrach ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )	Marg. rośl., pieczywo razowe, herbata z cytryną b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada ustrzycka, Ogórek świeży, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2193.98 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 81.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.6 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; Sacharoza: 27.39 g; Laktoza: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sód: 1522.98 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczerek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kakao, ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Krakowska drobiowa, Pomidor, Sałata zielona,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (N) ( <i>SOJ, MLE, SEL,</i> ), Gulasz wieprzowy ( <i>GLU, SEL,</i> ), Kasza gryczana prażona, Surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną ( <i>MLE,</i> ), Kompot z owoców mieszanych,	Masło, pieczywo, herbata z cytryną ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Twarożek z rzodkiewką ( <i>MLE,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2045.5 kcal; Białko ogółem: 84.6 g; Tłuszcz: 63.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; Sacharoza: 57.97 g; Laktoza: 14.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; Sód: 1505.42 mg;		
<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kakao, ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Krakowska drobiowa, Pomidor, Sałata zielona, Jajko ( <i>JAJ,</i> ),	Zupa ziemniaczana ( <i>SEL,</i> ), Gulasz drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SEL,</i> ), Kasza gryczana prażona, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym ( <i>MLE,</i> ), Kompot z owoców mieszanych,	Masło, pieczywo, herbata z cytryną ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Twarożek z pomidorem ( <i>MLE,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1990.5 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 51.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; Sacharoza: 57.53 g; Laktoza: 13.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; Sód: 1200.47 mg;		
<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. rośl., pieczywo mieszane, kakao ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Krakowska drobiowa, Pomidor, Sałata zielona, Jajko ( <i>JAJ,</i> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami (D) ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL,</i> ), Gulasz drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SEL,</i> ), Kasza gryczana prażona, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym ( <i>MLE,</i> ), Kompot z owoców mieszanych,	Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata z cytryną ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Twarożek z rzodkiewką ( <i>MLE,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1924.15 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 57.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; Sacharoza: 58.21 g; Laktoza: 14.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Sód: 1563.32 mg;		
<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. rośl., pieczywo razowe, kakao b/c ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Krakowska drobiowa, Pomidor, Sałata zielona, Jajko ( <i>JAJ,</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny ( <i>MLE,</i> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami (D) ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL,</i> ), Gulasz drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SEL,</i> ), Kasza gryczana prażona, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym ( <i>MLE,</i> ), Kompot z owoców mieszanych b/c, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z wędliną ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Marg. rośl., pieczywo razowe, herbata z cytryną b/c ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Twarożek z rzodkiewką ( <i>MLE,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 51.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 328.7 g; Sacharoza: 33.44 g; Laktoza: 21.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sód: 1910.22 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka , Ogórek świeży, , ser topiony (17,5g)(2 porcje ) ( <b>MLE,</b> )	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Filet drobiowy panierowany ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki , Surówka z brokuła (N) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Szynka konserwowa z indyka , Papryka czerwona, , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2073.5 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 67.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; Sacharoza: 39.8 g; Laktoza: 16.9 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Sód: 1246.72 mg;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka , Pomidor, , Ser biały (50) ( <b>MLE,</b> )	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Filet drobiowy duszony ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki , Surówka z brokuła (D) , Kompot z owoców mieszanych ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Szynka konserwowa z indyka , Pomidor, , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2030.1 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 67.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; Sacharoza: 40.27 g; Laktoza: 18.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.63 g; Sód: 1179.82 mg;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. roślin., pieczywo mieszane, kawa ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka , Ogórek świeży, , ser topiony (17,5g)(2 porcje ) ( <b>MLE,</b> )	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Filet drobiowy duszony ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki , Surówka z brokuła (D) , Kompot z owoców mieszanych ,	Marg. roślin., pieczywo mieszane, herbata ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Szynka konserwowa z indyka , Papryka czerwona, , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2048.8 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 79.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.23 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; Sacharoza: 40.29 g; Laktoza: 16.9 g; Błonnik pokarmowy: 18.6 g; Sód: 1156.62 mg;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. roślin., pieczywo razowe, kawa b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka , Ogórek świeży, , ser topiony (17,5g)(2 porcje ) ( <b>MLE,</b> ) <b>II Śniadanie:</b> Jabłko ,	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Filet drobiowy duszony ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki , Surówka z brokuła (D) , Kompot z owoców mieszanych b/c , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem białym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )	Marg. roślin., pieczywo razowe, herbata b/c ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Szynka konserwowa z indyka , Papryka czerwona, , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2128.3 kcal; Białko ogółem: 93.4 g; Tłuszcz: 86.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; Sacharoza: 30.97 g; Laktoza: 18.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sód: 1273.37 mg;		