



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Krakowska drobiowa 50 g, Papryka żółta, 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa pomidorowa z makaronem (N) 330 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Kotleć schabowy panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 300 g, Surówka z brokuła (N) 100 g, Kompot z owoców mieszanych 200 ml,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twarożek z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2005.4 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 62.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 280.94 g; Sacharoza: 40.52 g; Laktoza: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Sód: 1290.94 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Krakowska drobiowa 50 g, Pomidor, 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa pomidorowa z makaronem (D) 330 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Bitki schabowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 300 g, Surówka z brokuła (D) 100 g, Kompot z owoców mieszanych 200 ml,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twarożek z pomidorem 100 g ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2054.65 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 73.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; Sacharoza: 38.99 g; Laktoza: 23.78 g; Błonnik pokarmowy: 16.33 g; Sód: 1176.29 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. roślin., pieczywo mieszane, herbata 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Krakowska drobiowa 50 g, Papryka żółta, 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa pomidorowa z makaronem (D) 330 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Bitki schabowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 300 g, Surówka z brokuła (D) 100 g, Kompot z owoców mieszanych 200 ml,	Marg. roślin., pieczywo mieszane, herbata 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twarożek z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2009.75 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 74.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 271.54 g; Sacharoza: 39.74 g; Laktoza: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.9 g; Sód: 1178.59 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. roślin., pieczywo razowe, herbata b/c 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Krakowska drobiowa 50 g, Papryka żółta, 50 g, Sałata zielona 10 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,	Zupa pomidorowa z makaronem (D) 330 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Bitki schabowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 300 g, Surówka z brokuła (D) 100 g, Kompot z owoców mieszanych b/c 200 ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ),	Marg. roślin., pieczywo razowe, herbata b/c 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Twarożek z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2043.65 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 78.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 276.19 g; Sacharoza: 30.08 g; Laktoza: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sód: 1455.89 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbaski cienkie z filetem 100 g , Pomidor, 50 g , musztarda jednoporcjowa 12 g ( <b>GOR,</b> ),	Krupnik czysty 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Spaghetti (N) 250 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-łwarogowa (N) 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Ogórek świeży, 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2130.06 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 68.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; Sacharoza: 55.47 g; Laktoza: 10.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.66 g; Sód: 1374.04 mg;		
<b>środa 2025-02-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbaski cienkie z filetem 100 g , Pomidor, 50 g , keczup jednoporcjowy 12 g ,	Krupnik czysty 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Spaghetti (D) 250 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-łwarogowa (D) 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Pomidor, 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2099.7 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 60.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Sacharoza: 54.69 g; Laktoza: 10.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.9 g; Sód: 1398.47 mg;		
<b>środa 2025-02-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. rośl., pieczywo mieszane, kawa 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbaski cienkie z filetem 100 g , Pomidor, 50 g , musztarda jednoporcjowa 12 g ( <b>GOR,</b> ),	Krupnik czysty 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Spaghetti (D) 250 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-łwarogowa (D) 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Ogórek świeży, 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2041.44 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 62.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; Sacharoza: 54.71 g; Laktoza: 10.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; Sód: 1398.77 mg;		
<b>środa 2025-02-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. rośl., pieczywo razowe, kawa b/c 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbaski cienkie z filetem 100 g , Pomidor, 50 g , musztarda jednoporcjowa 12 g ( <b>GOR,</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem twarogowym w plastrach 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> ),	Krupnik czysty 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Spaghetti (C) 250 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych b/c 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ),	Marg. rośl., pieczywo razowe, herbata b/c 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-łwarogowa (D) 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Ogórek świeży, 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2037.07 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 67.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; Sacharoza: 29.8 g; Laktoza: 17.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; Sód: 1552.67 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kiełbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona, 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa jarzynowa z ryżem 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kurczak pieczony 440 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Ziemniaki 300 g, Surówka z marchwi z chrzanem 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kompot z owoców mieszanych 200 ml,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szynka konserwowa z indyka 50 g, Ogórek świeży, 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1988.2 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 73.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; Sacharoza: 56.41 g; Laktoza: 12.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; Sód: 1536.3 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kiełbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor, 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa brokułowa z ryżem 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kurczak gotowany 220 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 300 g, Marchew gotowana 100 g, Kompot z owoców mieszanych 200 ml,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szynka konserwowa z indyka 50 g, Pomidor, 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1909.95 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 62.8 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; Sacharoza: 56.07 g; Laktoza: 12.13 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sód: 1546.64 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. roślin., pieczywo mieszane, herbata 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kiełbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona, 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa jarzynowa z ryżem 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kurczak gotowany 220 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 300 g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mieszanych 200 ml,	Marg. roślin., pieczywo mieszane, herbata 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szynka konserwowa z indyka 50 g, Ogórek świeży, 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1895.75 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 65.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Sacharoza: 57.5 g; Laktoza: 12.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Sód: 1557.64 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. roślin., pieczywo razowe, herbata b/c 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kiełbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona, 50 g, Sałata zielona 10 g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa z ryżem 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kurczak gotowany 220 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 300 g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mieszanych b/c 200 ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z jajkiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),	Marg. roślin., pieczywo razowe, herbata b/c 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szynka konserwowa z indyka 50 g, Ogórek świeży, 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1912.24 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 72.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; Sacharoza: 32.65 g; Laktoza: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sód: 1730.79 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, SEL, GOR,</i> ), Ogórek kiszony, 100 g ,	Barszcz ukraiński 330 ml ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ryba panierowana 150 g ( <i>GLU, JAJ, RYB,</i> ), Ziemiaki 300 g , Surówka z kiszonej kapusty 100 g , Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Ser żółty (60) 60 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ), Pomidor, 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE,</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2214.95 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 80.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; Sacharoza: 36.41 g; Laktoza: 10 g; Błonnik pokarmowy: 24.6 g; Sód: 2619.38 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, SEL, GOR,</i> ), Pomidor, 50 g ,	Barszcz czerwony (z ziemniakami) 330 ml ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Ryba duszona 150 g ( <i>GLU, RYB, MLE, SEL,</i> ), Ziemiaki 300 g , Seler gotowany 100 g ( <i>SEL,</i> ), Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), serek twarogowy w plastrach 65 g ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE,</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2136.85 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 76.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.4 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; Sacharoza: 37.21 g; Laktoza: 10.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Sód: 1162.28 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. rośl., pieczywo mieszane, kawa 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, SEL, GOR,</i> ), Ogórek kiszony, 100 g ,	Barszcz czerwony (z ziemniakami) 330 ml ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Ryba duszona 150 g ( <i>GLU, RYB, MLE, SEL,</i> ), Ziemiaki 300 g , Surówka z kiszonej kapusty 100 g , Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Ser żółty (60) 60 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ), Pomidor, 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE,</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2165.8 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 83.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; Sacharoza: 37.52 g; Laktoza: 10.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Sód: 2565.39 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. rośl., pieczywo razowe, kawa b/c 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem 100 g ( <i>JAJ, SEL, GOR,</i> ), Ogórek kiszony, 100 g ,	Barszcz czerwony (z ziemniakami) 330 ml ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Ryba duszona 150 g ( <i>GLU, RYB, MLE, SEL,</i> ), Ziemiaki 300 g , Surówka z kiszonej kapusty 100 g , Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Marg. rośl., pieczywo razowe, herbata b/c 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Ser żółty (60) 60 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ), Pomidor, 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE,</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2017.7 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 83.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 254.32 g; Sacharoza: 17.18 g; Laktoza: 10.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Sód: 2529.99 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: podstawowa</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab kruchy z kotła 50 g , Papryka żółta, 50 g , ser topiony (17,5g)(2 porcje ) 17.5 szt ( <b>MLE,</b> ),	Rosół jarski 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki 300 g , Surówka z ogórka i papryki konserwowej 100 g , Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Szyunka konserwowa z indyka 50 g , Pomidor, 50 g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1985.15 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 69.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 259.98 g; Sacharoza: 41.78 g; Laktoza: 17.61 g; Błonnik pokarmowy: 15.79 g; Sód: 1454.57 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: łatwostrawna</b>		
Masło, pieczywo mieszane, kawa, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab kruchy z kotła 50 g , Papryka żółta, 50 g , ser topiony (17,5g)(2 porcje ) 17.5 szt ( <b>MLE,</b> ),	Rosół jarski 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki 300 g , Surówka z ogórka i papryki konserwowej 100 g , Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Masło, pieczywo mieszane, herbata, 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Szyunka konserwowa z indyka 50 g , Pomidor, 50 g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1985.15 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 69.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 259.98 g; Sacharoza: 41.78 g; Laktoza: 17.61 g; Błonnik pokarmowy: 15.79 g; Sód: 1454.57 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Marg. rośl., pieczywo mieszane, kawa 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab kruchy z kotła 50 g , Papryka żółta, 50 g , ser topiony (17,5g)(2 porcje ) 17.5 szt ( <b>MLE,</b> ),	Rosół jarski 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki 300 g , Surówka z ogórka i papryki konserwowej 100 g , Kompot z owoców mieszanych 200 ml ,	Marg. rośl., pieczywo mieszane, herbata 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Szyunka konserwowa z indyka 50 g , Pomidor, 50 g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1945.35 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 71.8 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.78 g; Węglowodany ogółem: 260.57 g; Sacharoza: 41.8 g; Laktoza: 17.61 g; Błonnik pokarmowy: 15.91 g; Sód: 1454.87 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Marg. rośl., pieczywo razowe, kawa b/c 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab kruchy z kotła 50 g , Papryka żółta, 50 g , ser topiony (17,5g)(2 porcje ) 17.5 szt ( <b>MLE,</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół jarski 330 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Bitki drobiowe w sosie koperkowym 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki 300 g , Surówka z ogórka i papryki konserwowej 100 g , Kompot z owoców mieszanych b/c 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serem twarogowym w plastrach 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> ),	Marg. rośl., pieczywo razowe, herbata b/c 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Szyunka konserwowa z indyka 50 g , Pomidor, 50 g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1998.68 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 78.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 266.56 g; Sacharoza: 32.12 g; Laktoza: 17.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 1552.57 mg;		