

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), Twaro ek z szczypiorkiem 100g (ME), ogórek w 400g, Kawa zbo owa 200ml (GLU, ME),	Zupa wiejska z zacierk 500ml (GLU, JAJ, SEL), Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, ME), mus truskawkowy 600g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), paszтет firmowy 650g (GLU, JAJ, ME), ogórki konserwowe 500g (GOR), herbata 200ml,

Warto ci od ywze: Energia: 2037.38kcal; Białko ogółem: 99.14g; Tłuszcz: 66.82g; W głowodany ogółem: 265.77g; Wap : 7403.49mg; Suma cukrów prostych: 95.64g; Sód: 35341.59mg; Nasycone kw tłuszczo: 268.74g;

poniedziałek 2025-10-13 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH W GŁOWODANÓW		
chleb graham 1500g (GLU), margaryna mi kka 400g (ME), filet z piersi indyka 300g, mix salat 300g, jogurt naturalny 1000g (ME), ogórki konserwowe 300g (GOR), Kawa zbo owa 200ml (GLU, ME),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabelana 500ml (ME, SEL), Makaron razowy gotowany 250g (GLU, JAJ), Leczo z piersia z kurczaka cukini 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pełnoziarnisty 1300g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), paszтет drobiowy 650g, salata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywze: Energia: 2208.45kcal; Białko ogółem: 88.40g; Tłuszcz: 98.36g; W głowodany ogółem: 261.48g; Wap : 15765.39mg; Suma cukrów prostych: 435.35g; Sód: 8243.43mg; Nasycone kw tłuszczo: 118.00g;

poniedziałek 2025-10-13 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), Twaro ek z jogurtem 100g (ME), mix salat 300g, Kawa zbo owa 200ml (GLU, ME),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabelana 500ml (ME, SEL), Makaron pszenny gotowany 250g (GLU, JAJ), Leczo z piersia z kurczaka cukini pomidorami 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), paszтет drobiowy 650g, salata lodowa 0.3szt, herbata 200ml,

Warto ci od ywze: Energia: 2020.37kcal; Białko ogółem: 88.64g; Tłuszcz: 88.24g; W głowodany ogółem: 231.63g; Wap : 483.12mg; Suma cukrów prostych: 15.65g; Sód: 2137.61mg; Nasycone kw tłuszczo: 10.96g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (GLU), margaryna mi kka 20Og (ME), Pol dwica z indyka z warzywami 60Og, jablka 100Og, salata 0.3szt, herbata 200ml,	Zupa grysikowa z pietruszk 500ml (SEL), Ziemniaki gotowane 250g, Kottlet mielony 100g (GLU, JAJ), Marchewka z groszkiem zasma ana 100g (GLU, ME), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (GLU), margaryna mi kka 20Og (ME), lecz w mietanie z cebulk i jablkiem 130g (RYB, ME), brokuły 70Og, herbata 200ml,

Warto ci od ywze: Energia: 2042.33kcal; Bialko ogolem: 79.77g; Tluszcz: 91.72g; W glowodany ogolem: 248.34g; Wap : 224.14mg; Suma cukrowprostych: 16.69g; Sód: 1963.33mg; Nasycone kwtluszcz: 14.19g;

wtorek 2025-10-14 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANCZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 150Og (GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEZ), margaryna mi kka 40Og (ME), szynka z piersi 60Og, humus 50Og (GLU, OZI, ORZ, GOR, SEZ), kefir z owocami 150Og (ME), plátky owsiane 50Og (GLU), herbata b/c 200ml,	Zupa grysikowa z pietruszk 500ml (SEL), Ziemniaki gotowane 250g, Kottlet mielony 100g (GLU, JAJ), fasolka szparagowa 100Og, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 100Og (GLU), margaryna mi kka 20Og (ME), lecz w mietanie z cebulk i jablkiem 130g (RYB, ME), pomidor 40Og, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywze: Energia: 2260.85kcal; Bialko ogolem: 80.53g; Tluszcz: 99.56g; W glowodany ogolem: 276.22g; Wap : 662.37mg; Suma cukrowprostych: 16.26g; Sód: 1702.11mg; Nasycone kwtluszcz: 14.46g;

wtorek 2025-10-14 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (GLU), margaryna mi kka 20Og (ME), szynka z piersi 60Og, jablka 130Og, kefir z owocami 150Og (ME), plátky owsiane 50Og (GLU), herbata 200ml,	Zupa grysikowa z pietruszk 500ml (SEL), Ziemniaki gotowane 250g, Kottlet mielony 100g (GLU, JAJ), fasolka szparagowa 100Og, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (GLU), margaryna mi kka 20Og (ME), Pasta z jaj i ryby wedzonej 100g (JAJ, RYB), pomidor 50Og, herbata 200ml,

Warto ci od ywze: Energia: 2205.28kcal; Bialko ogolem: 76.74g; Tluszcz: 95.57g; W glowodany ogolem: 269.06g; Wap : 617.63mg; Suma cukrowprostych: 22.14g; Sód: 1877.19mg; Nasycone kwtluszcz: 16.45g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
rodzaj 2025-10-15		
Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), ser ołty gouda z czarnuszk 600g (ME), pomidor 500g, Kawa zbo owa 200ml (GLU, ME),	Zupa kapu niak z kiszzonej kapusty ziemniakami kielbas majerankiem 500ml (SEL), Kasza gotowana mieszana jęczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (GLU, ME), Gulasz z w trótki drobiowej 170g (GLU, ME), ogórki kiszzone 1000g (GOR), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), pasta kanapkowa drobiowa 1000g, marchewmini 600g, herbata 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2493.35kcal; Białko ogółem: 92.72g; Tłuszcz: 125.12g; W głowodany ogółem: 260.80g; Wap : 929.43mg; Suma cukrówprostych: 14.07g; Sód: 3640.18mg; Nasycone kwłtłuszczu: 22.42g;

rodzaj 2025-10-15		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GŁOWODANÓW		
Chleb żytni ekstrudowany 1500g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), ser ołty z czarnuszk 600g (ME), ogórek w 600g, jogurt naturalny 1000g (ME), herbata b/c 200ml,	Zupa warzywna z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (ME, SEL), Ziemniaki gotowane 250g, Gulasz z w trótki drobiowej 170g (GLU, ME), Surówka z pekinki z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), pasta kanapkowa drobiowa 800g, brokuły 600g, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2478.38kcal; Białko ogółem: 89.19g; Tłuszcz: 123.28g; W głowodany ogółem: 279.52g; Wap : 16170.08mg; Suma cukrówprostych: 432.11g; Sód: 8050.43mg; Nasycone kwłtłuszczu: 137.95g;

rodzaj 2025-10-15		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), serek waniliowy 1000g (ME), pomidor 600g,	herbata 200ml, Zupa warzywna z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (ME, SEL), Ziemniaki gotowane 250g, Gulasz z w trótki drobiowej 170g (GLU, ME), Surówka z pekinki z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (GLU), margaryna mi kka 200g (ME), pasta kanapkowa drobiowa 800g, brokuły 600g, herbata 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2084.05kcal; Białko ogółem: 75.96g; Tłuszcz: 105.97g; W głowodany ogółem: 229.80g; Wap : 455.43mg; Suma cukrówprostych: 21.04g; Sód: 2091.93mg; Nasycone kwłtłuszczu: 25.03g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), humus z ciecierzycy 500g (<i>GLU, OZI, ORZ, GOR, SEZ</i>), Twaro ek z ziolami 100g (<i>MLE</i>), herbata 200ml ,	Zupa barszcz ukraiński z fasolk z ziemniakami i koperkiem zabelana 500ml (<i>ME, SEZ</i>), pyzy ziemniaczane z mi semi cebulk 2500g (<i>JAI</i>), Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), Salátka ydowska z cebulk i majonezem 200g (<i>GLU, JAI, GOR</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2272.51 kcal; Białko ogółem: 76.45g; Tłuszcz: 96.10g; W glowodany ogółem: 269.42g; Wap : 343.70mg; Suma cukrówprostych: 19.14g; Sód: 1598.30mg; Nasycone kwttłuszczu: 14.30g;

czwartek 2025-10-16 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), humus z ciecierzycy 800g (<i>GLU, OZI, ORZ, GOR, SEZ</i>), Twaro ek z ziolami 100g (<i>MLE</i>), budy b/c 1000g, herbata b/c 200ml ,	Zupa barszcz ukraiński z fasolk z ziemniakami i koperkiem zabelana 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Makaron razowy gotowany z serem 300g (<i>GLU, JAI, MLE</i>), Polewa jogurt naturalny z truskawkami 600g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb razowy ytni 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Salátka ydowska lekka z jogurtem 200g (<i>GLU, JAI, GOR</i>), herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2617.41 kcal; Białko ogółem: 83.36g; Tłuszcz: 96.90g; W glowodany ogółem: 346.42g; Wap : 594.85mg; Suma cukrówprostych: 75.66g; Sód: 1706.85mg; Nasycone kwttłuszczu: 9.67g;

czwartek 2025-10-16 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Twaro ek z ziolami 50g (<i>MLE</i>), humus z ciecierzycy 600g (<i>GLU, OZI, ORZ, GOR, SEZ</i>), ogórek w 500g, herbata 200ml ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabelana 500ml (<i>ME, SEZ</i>), pyzy ziemniaczane z miesem i maslem 2500g (<i>JAI</i>), Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Salátka ydowska lekka z jogurtem 200g (<i>GLU, JAI, GOR</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2251.70kcal; Białko ogółem: 69.85g; Tłuszcz: 96.56g; W glowodany ogółem: 269.14g; Wap : 304.93mg; Suma cukrówprostych: 18.07g; Sód: 1588.38mg; Nasycone kwttłuszczu: 14.14g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2025-10-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser topiony 100g 1.0szt (<i>ME</i>), saiatka grecka 600g (<i>GLU, ME, SEZ</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa ry owa z pietruszk 500ml (<i>SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Dorsz filet fanierowany 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kapusty kiszonej z marchewk kminkiem olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser kanapkowy z rzodkiewka i szwczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2199.74kcal; Biatko ogółem: 88.03g; Tłuszcz: 109.99g; W glowodany ogółem: 222.91g; Wap : 776.50mg; Suma cukrówprostych: 17.69g; Sód: 2212.73mg; Nasycone kwttuszczo: 24.22g;

pi tek 2025-10-17 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEZ</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa domowa 500g, saiatka grecka 800g (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>), sok pomidorowy 1500ml,	Zupa krupnik z ziemniakami 500ml (<i>JAJ, ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, dorsz filet na parze 1000g, Surówka z kiszonejkapusty z marchewk kminkiem i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek kanapkowy z rzodkiewka i szwczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2002.17kcal; Biatko ogółem: 86.77g; Tłuszcz: 84.31g; W glowodany ogółem: 228.05g; Wap : 522.71mg; Suma cukrówprostych: 16.59g; Sód: 2139.92mg; Nasycone kwttuszczo: 19.95g;

pi tek 2025-10-17 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1100g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), poledwica z piersi kurczaka 600g, Saiatka grecka 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa krupnik z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, dorsz filet na parze 1000g, Mzeria z jogurtem i mietan 100g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1100g (<i>GLU</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>ME</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2011.89kcal; Biatko ogółem: 105.90g; Tłuszcz: 75.33g; W glowodany ogółem: 237.07g; Wap : 3985.10mg; Suma cukrówprostych: 235.96g; Sód: 125172.87mg; Nasycone kwttuszczo: 82.88g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno żytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek wiejski 1500g (<i>ME</i>), pomidor 600g, herbata 200ml,	Zupa barszcz czerwony klarowny 500ml (<i>ME, SEL</i>), krokiety z farszem miesnym 1300g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), krokiety z kap.grzyb 1200g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser ołty gouda 700g (<i>ME</i>), papryka świeża 600g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2005.05 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 83.45 g;
 W głowodany ogółem: 233.83 g; Wap : 695.09 mg; Suma cukrów prostych: 16.09 g; Sód: 2133.98 mg; Nasycone kw.tłuszcz: 16.74 g;

sobota 2025-10-18 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH W GŁOWODANÓW		
chleb pełnoziarnisty 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 400g (<i>ME</i>), serek wiejski 2000g (<i>ME</i>), sałata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml,	Zupa szpinakowa 500ml (<i>ME, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Pulpeciki w sosie koperkowym 150g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Surówka wielowarzywna z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb razowy żytni 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztet firmowy 600g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), pomidor 300g, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2110.85 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 90.40 g;
 W głowodany ogółem: 253.26 g; Wap : 505.25 mg; Suma cukrów prostych: 23.44 g; Sód: 3009.94 mg; Nasycone kw.tłuszcz: 22.97 g;

sobota 2025-10-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno żytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek wiejski 2000g (<i>ME</i>), ogórek w 800g, herbata 200ml,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 500ml (<i>GLU, JAJ, ME, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Pulpeciki w sosie koperkowym 150g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Surówka wielowarzywna z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1200g, brokuły 1500g, herbata 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2239.16 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 77.55 g;
 W głowodany ogółem: 308.77 g; Wap : 660.94 mg; Suma cukrów prostych: 22.27 g; Sód: 2823.27 mg; Nasycone kw.tłuszcz: 20.85 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100.0g (GLU), margaryna mi kka 20.0g (ME), kielbasa I ska 100.0g, sos meksykanski 50.0g, salatka szwedcka 80.0g (GLU, ME, SEZ), herbata 200ml ,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (GLU, JAI, SEZ), Ziemniaki gotowane 250g, gyros z kurczaka 120.0g, Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100.0g (GLU), margaryna mi kka 20.0g (ME), kielbasa szynkowa 60.0g, kalafior 80.0g, herbata 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2104.63kcal; Białko ogółem: 113.23g; Tłuszcz: 88.93g; W glowodany ogółem: 221.04g; Wap : 226.54mg; Suma cukrówprostych: 24.00g; Sód: 3085.28mg; Nasycone kwrtłuszczu: 19.92g;

niedziela 2025-10-19 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 150.0g (GLU, JAI, OZI, SOI, ME, SEZ), margaryna mi kka 40.0g (ME), parówka drobiowa 100.0g, sos meksykanski 40.0g, szynka luksusowa 60.0szt, papryka swieza 70.0g (GOR), herbata b/c 200ml ,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (GLU, JAI, SEZ), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka gotowane 120.0g, Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham 100.0g (GLU), margaryna mi kka 20.0g (ME), kielbasa domowa 60.0g, kalafior 50.0g, herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2344.52kcal; Białko ogółem: 87.92g; Tłuszcz: 121.87g; W glowodany ogółem: 238.06g; Wap : 267.87mg; Suma cukrówprostych: 19.35g; Sód: 2934.87mg; Nasycone kwrtłuszczu: 25.68g;

niedziela 2025-10-19 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100.0g (GLU), margaryna mi kka 20.0g (ME), parówka drobiowa 100.0g, sos meksyka ski 40.0g, burak czerwony gotowany 100.0g, herbata 200ml ,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (GLU, JAI, SEZ), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka gotowane 120.0g, Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100.0g (GLU), margaryna mi kka 20.0g (ME), kielbasa domowa 60.0g, kalafior 60.0g, herbata 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2194.24kcal; Białko ogółem: 86.76g; Tłuszcz: 108.28g; W glowodany ogółem: 229.03g; Wap : 271.73mg; Suma cukrówprostych: 22.86g; Sód: 2770.83mg; Nasycone kwrtłuszczu: 25.21g;

Dietetyk

.....