

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), ser dity gouda 60Og (<i>ME</i>), pomidor 60Og, herbata 200ml ,	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbas 500ml 500ml (<i>SE</i>), nale niki z serem 250Og (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>ME</i>), jogurt naturalny 100Og (<i>ME</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 50Og, marchewmini 80Og, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2004.70kcal; Bialko ogółem: 85.81 g; Tluszcz: 73.64 g; W glowodany ogółem: 259.68 g; Wap : 787.70mg; Suma cukrówprostych: 12.94 g; Sód: 2336.18mg; Nasycone kwrtluszcz: 21.75 g

poniedziałek 2025-10-20 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb graham 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), pol dwica z piersi indyka 80Og, salata 0.3szt, herbata b/c 200ml ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml (<i>ME</i> , <i>SE</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>ME</i>), Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pelnoziarnisty 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 70Og, marchewmini 100Og, herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2033.60kcal; Bialko ogółem: 93.60g; Tluszcz: 95.66g; W glowodany ogółem: 214.20 g; Wap : 320.79mg; Suma cukrówprostych: 21.25 g; Sód: 2666.71 mg; Nasycone kwrtluszcz: 21.83 g

poniedziałek 2025-10-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 120Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), poledwica z piersi kurczaka 60Og, pomidor 60Og, herbata 200Og ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml (<i>ME</i> , <i>SE</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>ME</i>), Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 120Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 60Og, marchewmini 100Og, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2127.01 kcal; Bialko ogółem: 89.36 g; Tluszcz: 93.78 g; W glowodany ogółem: 243.40 g; Wap : 271.42 mg; Suma cukrówprostych: 22.02 g; Sód: 2425.07 mg; Nasycone kwrtluszcz: 20.96 g

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa parówkowa 1000g, burak czerwony z chrzanem 1000g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa rosól z lanym ciastem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Piecze rzymska z sosem pieczeniowym 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z pory z majonezem 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztetowa watrobiana 800g (<i>GLU</i> , ogórek w 600g, herbata 200ml ,

Warto ci od ycze: Energia: 2599.96 kcal; Bialko ogółem: 93.78 g; Tluszcz: 137.92 g; W glowodany ogółem: 255.99 g; Wap : 443.71 mg; Suma cukrów prostych: 20.73 g; Sód: 3080.07 mg; Nasycone kw tluszcz: 28.55 g;

wtorek 2025-10-21 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
Chleb razowy 100g, margaryna mi kka 20g, parówka drobiowa 100g, carpaccio 100g, herbata 200ml b/c 1 Por (<i>GLU, ME</i>), musztarda 300g (<i>GOR</i> , poledwica z piersi kurczaka 500g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa warzywna 500ml (<i>ME, SEZ</i>), ziemniaki gotowane 2500g, Pier z kurczaka wsosie własnym 100/80g 100g (<i>GLU</i> , Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztetowa watrobiana 800g (<i>GLU</i> , salatka szwedcka 500g (<i>GLU, ME, SEZ</i>), herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ycze: Energia: 2302.65 kcal; Bialko ogółem: 100.87 g; Tluszcz: 111.48 g; W glowodany ogółem: 242.38 g; Wap : 647.78 mg; Suma cukrów prostych: 15.93 g; Sód: 2857.78 mg; Nasycone kw tluszcz: 27.73 g;

wtorek 2025-10-21 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), parówka drobiowa 1000g, burak czerwony gotowany 1000g, musztarda 300g (<i>GOR</i> , Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa warzywna 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Pier z kurczaka wsosie własnym 100/80g 100g (<i>GLU</i> , Mizeria z jogurtem i mietan 100g (<i>ME</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa delikatesowa z kurczaka 600g, brokuly 600g, herbata 200ml ,

Warto ci od ycze: Energia: 2149.64 kcal; Bialko ogółem: 102.04 g; Tluszcz: 78.67 g; W glowodany ogółem: 274.82 g; Wap : 516.51 mg; Suma cukrów prostych: 21.57 g; Sód: 2691.56 mg; Nasycone kw tluszcz: 16.77 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
roda 2025-10-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1000g, salatka z patisona 800g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,	Zupa fasolowa z ziemiakami 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Leczo z kielbas cukini papryk pomidorami pieczarkami 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Salatka makaronowa z kurczakiem 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), jablka 1000g, herbata 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2360.81 kcal; Bialko ogolem: 70.55 g; Tluszcz: 116.64 g; W glowodany ogolem: 243.13 g; Wap : 271.36 mg; Suma cukrowprostych: 18.11 g; Sod: 2420.85 mg; Nasycone kwitluszcz: 16.07 g;		
roda 2025-10-22 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM LĄTWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
dleb pelnoziamisty 2000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), paszтет firmowy 400g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), pomidor 600g, herbata b/c 200ml,	Zupa grysikowa 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ry br zowy gotowany 250g (<i>ME</i>), Leczo z kurczakiem cukini pomidorami pieczarkami 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	dleb ytni sitowy 1000g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEZ</i>), Salatka jarzynowa 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), salata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2462.74 kcal; Bialko ogolem: 71.03 g; Tluszcz: 124.76 g; W glowodany ogolem: 262.50 g; Wap : 356.11 mg; Suma cukrowprostych: 17.46 g; Sod: 2682.31 mg; Nasycone kwitluszcz: 13.44 g;		
roda 2025-10-22 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pol dwica z piersi indyka 600g, kalafior 1000g, herbata 200ml,	Zupa grysikowa 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ry bialy gotowany 250g (<i>ME</i>), Sos drobiowo warzywny brokul fasolka szparagowa dynia wloszczyzna 200g (<i>SEZ</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Salatka jarzynowa 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), salata lodowa 0.3szt,
Warto ci od ywze: Energia: 2308.82 kcal; Bialko ogolem: 92.81 g; Tluszcz: 93.20 g; W glowodany ogolem: 269.77 g; Wap : 288.02 mg; Suma cukrowprostych: 14.88 g; Sod: 2141.38 mg; Nasycone kwitluszcz: 10.88 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), szynka drobiowa 40Og, brukselka 60Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>ME, SEL, GOR</i>), Kasza gotowana mieszana jeczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (<i>GLU, ME</i>), Pulpeciki wsosie koperkowym 150g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), salata 0.3szt, herbata 200ml,

Warto ci od ywze: Energia: 2300.55 kcal; Bialko ogolem: 91.24 g; Tluszcz: 96.58 g; W glowodany ogolem: 279.55 g; Wap : 551.49 mg; Suma cukrowprostych: 22.67 g; Sód: 2341.82 mg; Nasycone kwtluszczzo: 16.94 g;

czwartek 2025-10-23 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb graham 150Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), szynka drobiowa 60Og, herbata b/c 200ml, brukselka 60Og,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>ME, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Pulpeciki wsosie koperkowym 150g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb razowy ytni 130Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), salata lodowa 0.3szt, jablka 120Og, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywze: Energia: 2013.15 kcal; Bialko ogolem: 87.32 g; Tluszcz: 72.41 g; W glowodany ogolem: 270.56 g; Wap : 3267.25 mg; Suma cukrowprostych: 227.48 g; Sód: 55461.33 mg; Nasycone kwtluszczzo: 51.93 g;

czwartek 2025-10-23 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 120Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), Jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 60Og, ogórek w 60Og, herbata 200ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>ME, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Pulpeciki wsosie koperkowym 150g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Twaro ek z jogurtem szczypiorkiem 100g, pieczywo pszenno ytnie 100g, margaryna mi kka 20g, herbata 200ml 1Por (<i>GLU, ME</i>),

Warto ci od ywze: Energia: 2031.04 kcal; Bialko ogolem: 93.81 g; Tluszcz: 81.69 g; W glowodany ogolem: 240.40 g; Wap : 2075.02 mg; Suma cukrowprostych: 140.52 g; Sód: 48686.70 mg; Nasycone kwtluszczzo: 52.80 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2025-10-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Pasta z jaj i ryby wedzonej 100g (<i>JAI</i> , <i>RYB</i>), ogórki kiszone 500g (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU</i> , <i>ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME</i> , <i>SEZ</i>), Pierogi ruskie 250g (<i>GLU</i> , <i>ME</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), d em niskoslodzony 900g , jablka 1000g , herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2307.99 kcal; Bialko ogolem: 71.60g; Tluszcz: 98.98g; W glowodany ogolem: 297.05g; Wap : 501.96mg; Suma cukrowprostych: 19.76g; Sód: 1962.91mg; Nasycone kwttluszczzo: 28.95g;		
pi tek 2025-10-24 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM TŁA W PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>OZI</i> , <i>SOI</i> , <i>ME</i> , <i>SEZ</i>), margaryna mi kka 400g (<i>ME</i>), pasta z jaj i ryby wedzonej 800g (<i>JAI</i> , <i>RYB</i> , szpinak w 300g , Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU</i> , <i>ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME</i> , <i>SEZ</i>), Pierogi ruskie 250g (<i>GLU</i> , <i>ME</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dty niskotluszczowy 600g (<i>ME</i>), marchewmini 600g , herbata b/c 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2376.23 kcal; Bialko ogolem: 70.76g; Tluszcz: 110.91g; W glowodany ogolem: 277.24g; Wap : 551.25mg; Suma cukrowprostych: 16.19g; Sód: 1830.68mg; Nasycone kwttluszczzo: 33.35g;		
pi tek 2025-10-24 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), d em niskoslodzony 1000g , banan 1000g , Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU</i> , <i>ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME</i> , <i>SEZ</i>), Pierogi ruskie 250g (<i>GLU</i> , <i>ME</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), szynka z piersi 500g , marchewmini 600g , herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2112.69 kcal; Bialko ogolem: 60.61g; Tluszcz: 78.93g; W glowodany ogolem: 304.91g; Wap : 489.72mg; Suma cukrowprostych: 24.26g; Sód: 1210.06mg; Nasycone kwttluszczzo: 25.45g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek kanapkowy 1500g (<i>ME</i>), pomidor 600g, herbata 200ml ,	Zupa pomidorowa zabelana 500ml (<i>JAJ, ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Fasolka po breto sku z kielbas i pomidorami 300g (<i>GLU</i> , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dity gouda 700g (<i>ME</i>), papryka swieza 600g (<i>GOR</i> , herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2536.08 kcal; Bialko ogolem: 114.42 g; Tluszcz: 113.83 g; W glowodany ogolem: 277.90 g; Wap : 951.70 mg; Suma cukrow prostych: 22.01 g; Sód: 3249.39 mg; Nasycone kw tluszcz: 30.50 g;

sobota 2025-10-25 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM LĄTWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 1500g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 400g (<i>ME</i>), Serek kanapkowy 2000g (<i>ME</i>), salata lodowa 0.3szt , herbata b/c 200ml ,	Zupa pomidorowa zabelana 500ml (<i>JAJ, ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sos chrzanowy 100ml (<i>GLU, ME</i>), Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb razowy ytni 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 ywze: Energia: 2316.76 kcal; Bialko ogolem: 97.49 g; Tluszcz: 117.64 g; W glowodany ogolem: 233.73 g; Wap : 532.12 mg; Suma cukrow prostych: 25.23 g; Sód: 2581.74 mg; Nasycone kw tluszcz: 33.62 g;

sobota 2025-10-25 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek kanapkowy 2000g (<i>ME</i>), herbata 200ml , ogórek w 800g ,	Zupa pomidorowa zabelana 500ml (<i>JAJ, ME, SE</i>), pyzy ziemniaczane z maslem 2500g (<i>JAJ</i>), Kompot wieloowocowy 200ml , Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1200g, brokuly 1500g, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2459.60 kcal; Bialko ogolem: 108.75 g; Tluszcz: 100.72 g; W glowodany ogolem: 309.10 g; Wap : 3216.29 mg; Suma cukrow prostych: 245.84 g; Sód: 9728.16 mg; Nasycone kw tluszcz: 586.04 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa I ska 1000g, keczup 500g, salatka szwecka 800g (<i>GLU, ME, SE</i>),	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Stek z cebulk 130g (<i>GLU</i>), burak czerwony gotowany 1000g, Kompot wieloowocowy 200ml	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 600g, pomidor 600g,

Warto ci od ycze: Energia: 2237.37 kcal; Bialko ogólem: 108.29g; Tluszcz: 103.87g; W glowodany ogólem: 225.49g; Wap : 224.00mg; Suma cukrówprostych: 21.10g; Sód: 3020.50mg; Nasycone kwttluszcz: 23.15g;

niedziela 2025-10-26 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI</i> , <i>ME, SE</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), parówka drobiowa 1000g, keczup 400g, papryka swieza 400g (<i>GOR</i>), herbata b/c 200ml,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Stek z cebulk 130g (<i>GLU</i>), Surówka z pekinki 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa domowa 600g, pomidor 500g, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2454.77 kcal; Bialko ogólem: 93.06g; Tluszcz: 128.18g; W glowodany ogólem: 246.45g; Wap : 751.07mg; Suma cukrówprostych: 16.99g; Sód: 4123.45mg; Nasycone kwttluszcz: 26.91g;

niedziela 2025-10-26 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), parówka drobiowa 1000g, keczup 400g, ogórek w 400g, herbata 200ml,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Stek z szynki 130g (<i>GLU</i>), Surówka z pekinki 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa domowa 600g, pomidor 500g, herbata 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2353.54 kcal; Bialko ogólem: 90.99g; Tluszcz: 122.69g; W glowodany ogólem: 231.52g; Wap : 783.39mg; Suma cukrówprostych: 21.99g; Sód: 3125.27mg; Nasycone kwttluszcz: 27.32g;

Dietetyk

.....