

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-12-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
dleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), melonka królewska 50Og, pomidor 60Og, herbata 200ml ,	Zupa cyga ska z ziemniakami 500ml ( <i>GLU, JAJ, ME, SEZ</i> ), Pierogi ruskie z cebulk i masłem 250g ( <i>GLU, ME</i> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	dleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), kielbasa szynkowa 50Og, marchewmini 80Og, herbata 200ml ,

**Warto ci od ycze:** Energia: 2299.46 kcal; Bialko ogółem: 80.18 g; Tluszcz: 86.41 g; W glowodany ogółem: 309.77 g; Wap : 234.60mg; Suma cukrówprostych: 12.29 g; Sód: 2185.94mg; Nasycone kwttluszczzo: 28.61 g;

<b>poniedziałek 2025-12-01</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW</b>		
dleb graham 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), ser twarogowy 100Og ( <i>ME</i> ), salata 0.3szt , jogurt naturalny 200Og ( <i>ME</i> ), herbata b/c 200ml ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml ( <i>ME, SEZ</i> ), Pierogi ruskie z masłem 250g ( <i>GLU, ME</i> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	dleb pelnoziarnisty 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), kielbasa szynkowa 70Og, marchewmini 100Og, herbata b/c 200ml ,

**Warto ci od ycze:** Energia: 2211.18 kcal; Bialko ogółem: 101.01 g; Tluszcz: 94.32 g; W glowodany ogółem: 252.24 g; Wap : 734.50mg; Suma cukrówprostych: 25.29 g; Sód: 2165.20mg; Nasycone kwttluszczzo: 33.78 g;

<b>poniedziałek 2025-12-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna</b>		
dleb 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, SEZ</i> ), Pierogi ruskie masłem 250g ( <i>GLU, ME</i> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	dleb pszenno ytni baltonowski 120Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), kielbasa szynkowa 60Og, marchewmini 100Og, herbata 200ml ,

**Warto ci od ycze:** Energia: 2177.50 kcal; Bialko ogółem: 86.47 g; Tluszcz: 89.26 g; W glowodany ogółem: 267.27 g; Wap : 298.49mg; Suma cukrówprostych: 14.71 g; Sód: 2445.03mg; Nasycone kwttluszczzo: 30.72 g;

**Dietetyk**

.....

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>ME</i> ), kielbasa parówkowa 1000g, burak czerwony gotowany 500g, sos belgijski 300g ( <i>GOR</i> ), Kawa zbo owa 200ml ( <i>GLU, ME</i> ),	Zupa rosól z grysikiem i pietruszk 500ml ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ), Ziemniaki gotowane 250g, Kotle schabowy 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kapusta zasma ana 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>ME</i> ), paszlet drobiowy 650g ( <i>GLU</i> ), ogórek w 600g, herbata 200ml,

**Warto ci od ywze:** Energia: 2764.10 kcal; Bialko ogólem: 100.50 g; Tluszcz: 152.76 g; W glowodany ogólem: 256.63 g; Wap : 469.64 mg; Suma cukrów prostych: 18.08 g; Sód: 3095.76 mg; Nasycone kw tluszcz: 28.32 g;

wtorek 2025-12-02 <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW</b>		
Chleb razowy 100g, margaryna mi kka 20g, parówka drobiowa 100g, carpaccio 100g, herbata 200ml b/c 1Por ( <i>GLU, ME</i> ), sos belgijski 300g ( <i>GOR</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>ME</i> ), Kawa zbo owa 200ml ( <i>GLU, ME</i> ),	Zupa jarzynowa z ziemiakami 500ml ( <i>GLU, ME, SEZ</i> ), ziemniaki gotowane 250g, Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym 100/80g 100g ( <i>GLU</i> ), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 1000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>ME</i> ), paszletowa watrobianka 800g ( <i>GLU</i> ), salatka szwedcka 500g ( <i>GLU, ME, SEZ</i> ), herbata b/c 200ml,

**Warto ci od ywze:** Energia: 2405.73 kcal; Bialko ogólem: 89.64 g; Tluszcz: 135.52 g; W glowodany ogólem: 216.17 g; Wap : 592.04 mg; Suma cukrów prostych: 14.31 g; Sód: 2633.33 mg; Nasycone kw tluszcz: 34.56 g;

wtorek 2025-12-02 <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna</b>		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>ME</i> ), parówka drobiowa 1000g, burak czerwony gotowany 500g, sos belgijski 300g ( <i>GOR</i> ), Kawa zbo owa 200ml ( <i>GLU, ME</i> ),	Zupa jarzynowa z ziemiakami 500ml ( <i>GLU, ME, SEZ</i> ), Ziemniaki gotowane 250g, Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym 100/80g 100g ( <i>GLU</i> ), Mzeria z jogurtemi mietan 100g ( <i>ME</i> ), Kompot wielowocowy 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 ywze:** Energia: 2114.16 kcal; Bialko ogólem: 92.98 g; Tluszcz: 92.89 g; W glowodany ogólem: 242.26 g; Wap : 555.34 mg; Suma cukrów prostych: 19.55 g; Sód: 2768.55 mg; Nasycone kw tluszcz: 25.14 g;

**Dietetyk**

.....

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
roda 2025-1208 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
dleb pszenno ytni baltonowski 1000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>MLE</i> ), serek z papryk 1000g ( <i>MLE</i> ), salatka z patisona 800g ( <i>GOR</i> ), herbata 200ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki gotowane 250g , Got bki z mi semi sosem pomidorowym 300g, Kompot wielooowocowy 200ml ,	dleb pszenno ytni baltonowski 1000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>MLE</i> ), Salatka jarzynowa 200g ( <i>GLU, JAI, GOR</i> ), herbata 200ml ,

**Warto ci od ywze:** Energia: 2215.22 kcal; Bialko ogólem: 62.59 g; Tluszcz: 103.28 g; W glowodany ogólem: 246.02 g; Wap : 390.30 mg; Suma cukrówprostych: 22.17 g; Sód: 2454.16 mg; Nasycone kwttluszcz: 24.14 g;

roda 2025-1208 <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW</b>		
dleb pelnoziarnisty 2000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>MLE</i> ), humus 500g ( <i>GLU, OZI, ORZ, GOR, SEZ</i> ), pasztet firmowy 400g ( <i>GLU, JAI, MLE</i> ), pomidor 600g, herbata b/c 200ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki gotowane 250g , Got bki z mi semi sosem pomidorowym 300g, Kompot wielooowocowy 200ml ,	dleb ytni sitowy 1000g ( <i>GLU, JAI, OZI, SOI, MLE, SEZ</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>MLE</i> ), Salatka jarzynowa 200g ( <i>GLU, JAI, GOR</i> ), salata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml ,

**Warto ci od ywze:** Energia: 2449.08 kcal; Bialko ogólem: 64.91 g; Tluszcz: 112.50 g; W glowodany ogólem: 295.69 g; Wap : 485.62 mg; Suma cukrówprostych: 20.98 g; Sód: 2771.28 mg; Nasycone kwttluszcz: 23.58 g;

roda 2025-1208 <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna</b>		
dleb pszenno ytni baltonowski 1000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>MLE</i> ), pol dwica z piersi indyka 600g, kalafor 1000g, herbata 200ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki gotowane 250g , Got bki z mi sem bez kapusty i sosem pomidorowym 300g, Kompot wielooowocowy 200ml ,	dleb pszenno ytni baltonowski 1000g ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 200g ( <i>MLE</i> ), Salatka jarzynowa 200g ( <i>GLU, JAI, GOR</i> ), salata lodowa 0.3szt, herbata 200ml ,

**Warto ci od ywze:** Energia: 2161.76 kcal; Bialko ogólem: 64.57 g; Tluszcz: 99.88 g; W glowodany ogólem: 246.78 g; Wap : 332.52 mg; Suma cukrówprostych: 19.19 g; Sód: 2627.68 mg; Nasycone kwttluszcz: 21.92 g;

Dietetyk

.....

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
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 kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabielana 500ml ( <i>ME, SE</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 czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), Serek kremowy z makrel wporridorach 100g ( <i>ME</i> ), salata 0,3szt, herbata 200ml ,

**Warto ci od ycze:** Energia: 2128,78 kcal; Bialko ogolem: 90,18 g; Tluszcz: 79,15 g; W glowodany ogolem: 277,36 g; Wap : 530,62 mg; Suma cukrowprostych: 17,17 g; Sód: 1876,93 mg; Nasycone kwitluszcz: 9,48 g;

czwartek 2025-12-04 <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW</b>		
chleb graham 150Og ( <i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 60Og, brukselka 60Og, herbata b/c 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana 500ml ( <i>SE</i> ), Ziemniaki gotowane 250g, Pulpeciki w sosie koperkowym 150g ( <i>GLU, JAJ, ME</i> ), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb razowy ytni 100Og ( <i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), Serek z chrzanem 100g ( <i>ME</i> ), jablka 120Og, herbata b/c 200ml ,

**Warto ci od ycze:** Energia: 2011,98 kcal; Bialko ogolem: 104,34 g; Tluszcz: 68,78 g; W glowodany ogolem: 262,49 g; Wap : 342,09 mg; Suma cukrowprostych: 19,78 g; Sód: 2353,57 mg; Nasycone kwitluszcz: 10,75 g;

czwartek 2025-12-04 <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna</b>		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 60Og, ogorek w 60Og, herbata 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana 500ml ( <i>JAJ, ME, SE</i> ), Ziemniaki gotowane 250g, Pulpeciki wsosie koperkowym 150g ( <i>GLU, JAJ, ME</i> ), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	pieczywo pszenno ytnie 100g, serek z chrzanem 100g, margaryna mi kka 20g, herbata 200ml 1Por ( <i>GLU, ME</i> ),

**Warto ci od ycze:** Energia: 2075,09 kcal; Bialko ogolem: 99,46 g; Tluszcz: 88,55 g; W glowodany ogolem: 228,78 g; Wap : 360,40 mg; Suma cukrowprostych: 20,80 g; Sód: 1762,77 mg; Nasycone kwitluszcz: 22,16 g;

Dietetyk

.....

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2025-12-05 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), melonka królewska 50Og, pomidor 60Og, herbata 200ml	Zupa grzybowa zabelana 500ml ( <i>GLU, ME, SE</i> ), Placki twarogowe z musem truskawkowym 35Og ( <i>GLU, JAJ, 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: 2207.09 kcal; Bialko ogółem: 71.20g; Tluszcz: 127.29g; W glowodany ogółem: 200.64g; Wap : 337.90mg; Suma cukrów prostych: 17.22g; Sód: 1899.71 mg; Nasycone kwitluszcz: 32.78g;

pi tek 2025-12-05 <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW</b>		
chleb graham 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>ME</i> ), ser twarogowy 100Og ( <i>ME</i> ), salata 0.3szt , jogurt naturalny 200Og ( <i>ME</i> ), herbata b/c 200ml ,	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 500ml ( <i>ME, SE</i> ), Pierogi leniwe z serem 250g ( <i>GLU, JAJ, 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: 2160.68 kcal; Bialko ogółem: 103.90g; Tluszcz: 98.84g; W glowodany ogółem: 228.37g; Wap : 707.43mg; Suma cukrów prostych: 32.59g; Sód: 2145.25 mg; Nasycone kwitluszcz: 24.02g;

pi tek 2025-12-05 <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna</b>		
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 ziemniaczanka z majerankiem 500ml ( <i>ME, SE</i> ), Pierogi leniwe z serem 250g ( <i>GLU, JAJ, 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: 89.36g; Tluszcz: 93.78g; W glowodany ogółem: 243.40g; Wap : 271.42mg; Suma cukrów prostych: 22.02g; Sód: 2425.07 mg; Nasycone kwitluszcz: 20.96g;

**Dietetyk**

.....

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), kielbasa zielonogórska 50Og, bukiet warzywkwiatowy 80Og, herbata 200ml ,	Zupa krupnik z ziemniakami 500ml ( <i>GLU, SEZ</i> ), Ziemniaki gotowane 250g, Bigos domowy z mi sem 300g ( <i>SOB</i> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), ser óty gouda 60Og ( <i>MLF</i> ), ogórki kiszone 40Og ( <i>GOR</i> ), herbata 200ml ,

**Warto ci od ywze:** Energia: 2003.91 kcal; Bialko ogółem: 92.61 g; Tluszcz: 91.73 g; W glowodany ogółem: 209.74 g; Wap : 639.81 mg; Suma cukrów prostych: 14.99 g; Sód: 3734.78mg; Nasycone kwttluszcz: 25.99 g

sobota 2025-12-06 <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW</b>		
chleb pelnoziamisty 150Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), poledwica z piersi kurczaka 50Og, bukiet warzywkwiatowy 100Og, herbata 200ml ,	Zupa krupnik z ziemniakami 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLF, SEZ</i> ), Makaron razowy gotowany 250g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos drobiowo warzywny brokul fasolka szparagowa dynia włoszczyzna 200g ( <i>SEZ</i> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb razowy ytni 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), kielbasa delikatesowa z kurczaka 50Og, ogórki kiszone 40Og ( <i>GOR</i> ), herbata 200ml ,

**Warto ci od ywze:** Energia: 2107.82 kcal; Bialko ogółem: 98.73 g; Tluszcz: 59.02 g; W glowodany ogółem: 313.27 g; Wap : 345.80mg; Suma cukrów prostych: 15.09 g; Sód: 2534.63mg; Nasycone kwttluszcz: 13.39 g

sobota 2025-12-06 <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna</b>		
chleb pszenno ytni baltonowski 110Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), poledwica z piersi kurczaka 60Og, bukiet warzywkwiatowy 80Og, jablko 150Og, herbata 200ml ,	Zupa krupnik z ziemniakami 500ml ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ), Makaron pszenny gotowany 250g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos drobiowo warzywny brokul fasolka szparagowa dynia włoszczyzna 200g ( <i>SEZ</i> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), kielbasa delikatesowa z kurczaka 60Og, mix salat 50Og, herbata 200ml ,

**Warto ci od ywze:** Energia: 2026.39 kcal; Bialko ogółem: 109.12 g; Tluszcz: 56.27 g; W glowodany ogółem: 281.99 g; Wap : 245.09 mg; Suma cukrów prostych: 23.69 g; Sód: 2425.38 mg; Nasycone kwttluszcz: 9.77 g

**Dietetyk**

.....

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>nieziela 2025-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), kielbasa parówkowa 100Og , sos ameryka ski 40Og , pomidor 50Og , herbata 200ml ,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ), Ziemniaki gotowane 250g, gyros z kurczaka 130Og , Warzywa na parze 100Og , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), kielbasa z w dzami 50Og , salatka z patisona 60Og ( <i>GOR</i> ), herbata 200ml ,
<b>Warto ci od ywze:</b> Energia: 2000.55 kcal; Bialko ogółem: 97.00g; Tluszcz: 84.27 g; W glowodany ogółem: 213.17 g; Wap : 185.18mg; Suma cukrówprostych: 16.94 g; Sód: 2752.07mg; Nasycone kwttluszcz: 21.87 g;		
<b>nieziela 2025-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW</b>		
chleb pelnoziarnisty 120Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 30Og ( <i>MLF</i> ), parówka drobiowa 100Og , sos ameryka ski 40Og , mix salat50Og , herbata b/c 200ml ,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ), Ziemniaki gotowane 250g, gyros z kurczaka 130Og , bukiet warzyw kwiatowy 100Og , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), pol dwica luksusowa 50Og , salatka z patisona 50Og ( <i>GOR</i> ), herbata b/c 200ml ,
<b>Warto ci od ywze:</b> Energia: 2028.84 kcal; Bialko ogółem: 99.04g; Tluszcz: 87.34 g; W glowodany ogółem: 216.51 g; Wap : 272.14mg; Suma cukrówprostych: 15.09 g; Sód: 2463.13mg; Nasycone kwttluszcz: 18.30 g;		
<b>nieziela 2025-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna</b>		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 20Og ( <i>MLF</i> ), parówka drobiowa 100Og , sos ameryka ski 40Og , mix salat40Og , herbata 200ml ,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka gotowane 130Og , warzywa na parze 100Og , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og ( <i>GLU</i> ), margaryna mi kka 50Og ( <i>MLF</i> ), pol dwica luksusowa 50Og , ogórek w 50Og , herbata 200ml ,
<b>Warto ci od ywze:</b> Energia: 2136.90 kcal; Bialko ogółem: 86.63g; Tluszcz: 104.76 g; W glowodany ogółem: 216.99g; Wap : 207.32mg; Suma cukrówprostych: 16.99g; Sód: 2398.19mg; Nasycone kwttluszcz: 21.23 g;		

**Dietetyk**

.....