

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dity gouda 600g (<i>ME</i>), ogórek zielony 600g , herbata 200ml ,	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbas 500ml 500ml (<i>SE</i>), nale niki z serem 2500g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>ME</i>), jogurt naturalny 1000g (<i>ME</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 500g , marchewmini 800g , 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 2025-12-29 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pol dwica z piersi indyka 800g , 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 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 700g , marchewmini 1000g , herbata b/c 200ml ,

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

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), poledwica z piersi kurczaka 600g , pomidor 600g , herbata 2000g ,	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 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 600g , marchewmini 1000g , 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 : 271.42mg; 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 2025-12-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), kielbasa parówkowa 100Og, burak czerwony z chrzanem 100Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU,ME</i>),	Zupa rosól z lanym ciastem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Kotletschabowy 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka wielowarzywna z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), pasztetowa watrobiana 80Og (<i>GLU</i>), ogórek w 60Og, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2767.38 kcal; Bialko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 153.86 g; W glowodany ogółem: 254.66 g; Wap : 463.83 mg; Suma cukrów prostych: 20.98 g; Sód: 3009.31 mg; Nasycone kw tłuszczo: 29.22 g;

wtorek 2025-12-30 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 1Por (<i>GLU, ME</i>), musztarda 30Og (<i>GOR</i>), poledwica z piersi kurczaka 50Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa warzywna 500ml (<i>ME, SEZ</i>), ziemniaki gotowane 250Og, Pier z kurczaka wsosie własnym 100/80g 100g (<i>GLU</i>), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), pasztetowa watrobiana 80Og (<i>GLU</i>), salatka szwedcka 50Og (<i>GLU, ME, SEZ</i>), herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2302.65 kcal; Bialko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 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 tłuszczo: 27.73 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), parówka drobiowa 100Og, burak czerwony gotowany 100Og, musztarda 30Og (<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 wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), kielbasa delikatesowa z kurczaka 60Og, brokuly 60Og, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2149.64 kcal; Bialko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 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 tłuszczo: 16.77 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
rodzaj 2025-12-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1000g, sałatka z patisona 800g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi semi sosem pomidorowym 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Sałatka makaronowa z kurczakiem 200g (<i>GLU, JAJ</i> , <i>GOR</i>), herbata 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2162.81 kcal; Bialko ogółem: 61.92g; Tluszcz: 96.11g; W glowodany ogółem: 249.36g; Wap : 336.88mg; Suma cukrówprostych: 16.02g; Sód: 1942.05mg; Nasycone kwrtluszcz: 17.06g;		
rodzaj 2025-12-31 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 2000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), paszтетfirmowy 400g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), pomidor 600g, herbata b/c 200ml,	Zupa grysikowa 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi semi i sosem pomidorowym 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb ytni sitowy 1000g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI</i> , <i>ME, SEZ</i>), Sałatka jarzynowa 200g (<i>GLU, JAJ</i> , <i>GOR</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), sałata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2274.49 kcal; Bialko ogółem: 67.10g; Tluszcz: 89.28g; W glowodany ogółem: 303.90g; Wap : 431.35mg; Suma cukrówprostych: 18.92g; Sód: 2219.44mg; Nasycone kwrtluszcz: 14.68g;		
rodzaj 2025-12-31 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pol dwica z piersi indyka 600g, kalaifior 1000g, herbata 200ml,	Zupa grysikowa 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi sembez kapusty i sosem pomidorowym 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Sałatka jarzynowa 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), herbata 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2090.67 kcal; Bialko ogółem: 70.36g; Tluszcz: 82.97g; W glowodany ogółem: 260.83g; Wap : 296.25mg; Suma cukrówprostych: 17.14g; Sód: 2075.83mg; Nasycone kwrtluszcz: 13.02g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), szynka drobiowa 400g, brukselka 600g, herbata 200ml	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>), Piecze z sosem pieczeniowym 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczyptorkiem 100g (<i>ME</i>), herbata 200ml

Warto ci od ywze: Energia: 2175.60kcal; Bialko ogolem: 83.59g; Tluszcz: 105.52g; W glowodany ogolem: 235.74g; Wap : 345.73mg; Suma cukrowprostych: 21.46g; Sód: 2297.74mg; Nasycone kwtluszcz: 18.21g;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb graham 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), szynka drobiowa 600g, herbata b/c 200ml, brukselka 700g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>ME, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Piecze z sosem pieczeniowym 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml	chleb razowy ytni 1300g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczyptorkiem 100g (<i>ME</i>), jablka 1200g, herbata b/c 200ml

Warto ci od ywze: Energia: 2000.62kcal; Bialko ogolem: 86.62g; Tluszcz: 84.06g; W glowodany ogolem: 242.10g; Wap : 368.88mg; Suma cukrowprostych: 21.44g; Sód: 2559.21mg; Nasycone kwtluszcz: 18.57g;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 600g, ogórek w 600g, 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 wieloowocowy 200ml	Twaro ek z jogurtem szczyptorkiem 100g, pieczywo pszenno ytnie 100g, margaryna mi kka 20g, herbata 200ml 1Por (<i>GLU, ME</i>),

Warto ci od ywze: Energia: 2031.04kcal; Bialko ogolem: 93.81g; Tluszcz: 81.69g; W glowodany ogolem: 240.40g; Wap : 364.30mg; Suma cukrowprostych: 21.72g; Sód: 2283.42mg; Nasycone kwtluszcz: 20.72g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), Pasta z jaj i ryby wedzonej 100g (<i>JAJ, RYB</i>), ogórki kiszone 50Og (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Dorsz filet fanierowany 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kapusty kiszonej marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), d em niskosłodzony 90Og, jablka 100Og, herbata 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2290.39 kcal; Bialko ogolem: 75.59 g; Tluszcz: 110.12 g; W glowodany ogolem: 264.64 g; Wap : 495.87 mg; Suma cukrowprostych: 19.59 g; Sód: 2145.04 mg; Nasycone kwtluszcz: 19.45 g;

pi tek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 150Og (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEZ</i> , margaryna mi kka 40Og (<i>ME</i>), pasta z jaj i ryby wedzonej 80Og (<i>JAJ, RYB</i> , szpinak w 30Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Dorsz filet fanierowany 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kiszonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), ser dty niskotluszczowy 60Og (<i>ME</i>), marchewmini 60Og, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2358.63 kcal; Bialko ogolem: 74.75 g; Tluszcz: 122.04 g; W glowodany ogolem: 244.83 g; Wap : 545.15 mg; Suma cukrowprostych: 16.01 g; Sód: 2012.81 mg; Nasycone kwtluszcz: 23.85 g;

pi tek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), d em niskosłodzony 100Og, banan 100Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Dorsz filet na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Mzeria z jogurtemi mietan 100g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), szynka z piersi 50Og, marchewmini 60Og, herbata 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2047.75 kcal; Bialko ogolem: 64.86 g; Tluszcz: 85.91 g; W glowodany ogolem: 269.30 g; Wap : 471.96 mg; Suma cukrowprostych: 23.96 g; Sód: 1627.62 mg; Nasycone kwtluszcz: 18.08 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), serek kanapkowy 1500g (<i>MLE</i>), pomidor 600g, herbata 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakiem zabelana 500ml (<i>JAJ, MLE, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Leczo z kielbas cukini papryk pomidorami pieczarkami 300g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), ser dty gouda 700g (<i>MLE</i>), papryka swieza 600g (<i>GOR</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2280.87 kcal; Bialko ogolem: 97.51 g; Tluszcz: 113.55 g; W glowodany ogolem: 225.65 g; Wap : 842.75 mg; Suma cukrow prostych: 19.83 g; Sód: 2928.14 mg; Nasycone kw tluszcz: 31.66 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM LĄTWO PRYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 1500g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 400g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 2000g (<i>MLE</i>), salata lodowa 0.3szt , herbata b/c 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>JAJ, MLE, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sos chrzanowy 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z marchwi tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb razowy ytni 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), pasztecik firmowy 600g (<i>GLU, JAJ, MLE</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 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), serek kanapkowy 2000g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , ogórek w 800g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakiem zabelana 500ml (<i>JAJ, MLE, SEZ</i>), pyzy ziemniaczane z maslem 2500g (<i>JAJ</i>), Kompot wielowocowy 200ml , Surówka z marchwi tartej z olejem rzepakowym 100g ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>MLE</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 : 543.29 mg; Suma cukrow prostych: 23.09 g; Sód: 2822.91 mg; Nasycone kw tluszcz: 29.17 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 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, SEZ</i>),	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</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 ywze: 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 2026-01-04 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI</i> , <i>ME, SEZ</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, SEZ</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 ywze: Energia: 2454.77 kcal; Bialko ogólem: 93.06g; Tluszcz: 128.18g; W glowodany ogólem: 246.45g; Wap : 287.75mg; Suma cukrówprostych: 16.99g; Sód: 2947.33mg; Nasycone kwttluszcz: 26.91g;

niedziela 2026-01-04 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, SEZ</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 ywze: Energia: 2353.54 kcal; Bialko ogólem: 90.99g; Tluszcz: 122.69g; W glowodany ogólem: 231.52g; Wap : 248.79mg; Suma cukrówprostych: 18.03g; Sód: 2733.23mg; Nasycone kwttluszcz: 26.25g;

Dietetyk

.....