

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
dleb 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 kapu niak z kiszanej kapusty ziemniakami kielbas majerankiem 500ml (<i>SE</i>), Rizotto z miesem i warzywami 300g (<i>GLU, ME, SE</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 500g, marchewmini 800g, herbata 200ml,
Warto ci od ycze: Energia: 2238.13 kcal; Bialko ogółem: 89.29 g; Tluszcz: 121.28 g; W glowodany ogółem: 204.37 g; Wap : 624.29 mg; Suma cukrów prostych: 11.91 g; Sód: 3161.75 mg; Nasycone kwitluszcz: 40.39 g;		
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
dleb 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, SE</i>), Rizotto z miesem i warzywami 300g (<i>GLU, ME, SE</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	dleb pelnoziamisty 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 700g, marchewmini 1000g, herbata b/c 200ml,
Warto ci od ycze: Energia: 2234.00 kcal; Bialko ogółem: 94.23 g; Tluszcz: 124.53 g; W glowodany ogółem: 193.92 g; Wap : 295.28 mg; Suma cukrów prostych: 10.75 g; Sód: 3257.07 mg; Nasycone kwitluszcz: 42.92 g;		
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
dleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), poledwica z piersi kurczaka 600g, pomidor 600g, herbata 200g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml (<i>ME, SE</i>), Rizotto z miesem i warzywami 300g (<i>GLU, ME, SE</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	dleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 600g, marchewmini 1000g, herbata 200ml,
Warto ci od ycze: Energia: 2327.40 kcal; Bialko ogółem: 89.98 g; Tluszcz: 122.65 g; W glowodany ogółem: 223.13 g; Wap : 245.91 mg; Suma cukrów prostych: 11.52 g; Sód: 3015.44 mg; Nasycone kwitluszcz: 42.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-10 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 kalafiorowa z grysikiem 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotwane 250g, Koflet mielony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Marchewka z groszkiem zasma ana 100g (<i>GLU, ME</i>), Kompot wieloowocowy 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 ycze: Energia: 2384.56 kcal; Bialko ogółem: 86.29 g; Tluszcz: 114.59 g; W glowodany ogółem: 262.07 g; Wap : 424.81 mg; Suma cukrów prostych: 19.96 g; Sód: 2779.56 mg; Nasycone kw tluszcz: 23.50 g;

wtorek 2026-02-10 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 gotwane 250Og, Koflet mielony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 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 ycze: Energia: 2350.49 kcal; Bialko ogółem: 91.14 g; Tluszcz: 124.49 g; W glowodany ogółem: 235.46 g; Wap : 635.69 mg; Suma cukrów prostych: 16.21 g; Sód: 3111.73 mg; Nasycone kw tluszcz: 29.24 g;

wtorek 2026-02-10 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), parówka drobiowa 100Og, burak czerwony gotwany 100Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa warzywna 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotwane 250g, Koflet mielony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Mzeria z jogurtem i mietan 100g (<i>ME</i>), Kompot wieloowocowy 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 ycze: Energia: 2152.93 kcal; Bialko ogółem: 90.77 g; Tluszcz: 89.96 g; W glowodany ogółem: 261.96 g; Wap : 478.77 mg; Suma cukrów prostych: 21.84 g; Sód: 2740.30 mg; Nasycone kw tluszcz: 18.29 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
roda 2026-02-11 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 szpinakowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAI, ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi semi sosem pomidorowym 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, JAI, GOR</i> , herbata 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2194.35 kcal; Bialko ogolem: 61.63 g; Tluszcz: 99.70 g; W glowodany ogolem: 250.08 g; Wap : 499.20 mg; Suma cukrow prostych: 15.78 g; Sodd: 2003.11 mg; Nasycone kwttluszczzo: 21.17 g;		
roda 2026-02-11 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANOW		
dleb pelnoziamisty 2000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), paszтет firmowy 400g (<i>GLU, JAI, ME</i>), pomidor 600g, herbata b/c 200ml,	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAI, ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi semi sosem pomidorowym 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	dleb ytni sitowy 1000g (<i>GLU, JAI, OZI, SOI, ME, SE</i>), Salatka jarzynowa 200g (<i>GLU, JAI, GOR</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), salata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2274.31 kcal; Bialko ogolem: 62.08 g; Tluszcz: 96.31 g; W glowodany ogolem: 293.72 g; Wap : 572.02 mg; Suma cukrow prostych: 17.88 g; Sodd: 2247.34 mg; Nasycone kwttluszczzo: 19.60 g;		
roda 2026-02-11 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, kalaiflor 1000g, herbata 200ml,	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAI, ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi sem bez kapusty i sosem pomidorowym 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Salatka jarzynowa 200g (<i>GLU, JAI, GOR</i> , herbata 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2090.49 kcal; Bialko ogolem: 65.33 g; Tluszcz: 89.99 g; W glowodany ogolem: 250.66 g; Wap : 436.92 mg; Suma cukrow prostych: 16.10 g; Sodd: 2103.73 mg; Nasycone kwttluszczzo: 17.94 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLF</i>), szynka drobiowa 400g, brukselka 600g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, MLF</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>MLF, SEL, GOR</i>), Kasza gotowana mieszana jeczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (<i>GLU, MLF</i>), Gulasz z w trótki 170g (<i>GLU, MLF</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLF</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>MLF</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ycze: Energia: 2479.67 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 127.23 g; W glowodany ogółem: 261.29 g; Wap : 561.14 mg; Suma cukrów prostych: 23.46 g; Sód: 2545.78 mg; Nasycone kw tłuszczo: 21.39 g;

czwartek 2026-02-12 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb graham 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLF</i>), szynka drobiowa 600g, herbata b/c 200ml , brukselka 700g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>MLF, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Gulasz z w trótki 170g (<i>GLU, MLF</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb razowy ytni 1300g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLF</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>MLF</i>), jabłka 1200g , herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ycze: Energia: 2199.59 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 103.16 g; W glowodany ogółem: 253.77 g; Wap : 392.22 mg; Suma cukrów prostych: 22.44 g; Sód: 2732.89 mg; Nasycone kw tłuszczo: 21.75 g;

czwartek 2026-02-12 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLF</i>), Jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 600g, ogórek w 600g, herbata 200ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>MLF, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Gulasz z w trótki drobiowej 170g (<i>GLU, MLF</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, MLF</i>),

Warto ci od ycze: Energia: 2214.96 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 112.40 g; W glowodany ogółem: 223.01 g; Wap : 381.14 mg; Suma cukrów prostych: 22.54 g; Sód: 2488.58 mg; Nasycone kw tłuszczo: 25.29 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2026-02-13 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 100Og (<i>JAJ, RYB</i>), ogórki kiszzone 50Og (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEL</i>), Ziemniaki gotwane 250g, Kotlety rybne 100g (<i>GLU, JAJ, ME, SEL, GOR</i>), Sos grecki 100g (<i>SEL, GOR</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), d em niskoslodzony 90Og , jablka 100Og , herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2144.62 kcal; Bialko ogolem: 65.00g; Tluszcz: 98.59g; W glowodany ogolem: 265.57g; Wap : 496.19mg; Suma cukrowprostych: 22.19g; Sód: 2011.36mg; Nasycone kwttluszczo: 18.81g		
pi tek 2026-02-13 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 150Og (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEL</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, SEL</i>), Ziemniaki gotwane 250g, Kotlety rybne 100g (<i>GLU, JAJ, ME, SEL, GOR</i>), Sos grecki 100g (<i>SEL, GOR</i>), 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: 2212.85 kcal; Bialko ogolem: 64.16g; Tluszcz: 110.52g; W glowodany ogolem: 245.77g; Wap : 545.48mg; Suma cukrowprostych: 18.62g; Sód: 1879.13mg; Nasycone kwttluszczo: 23.21g		
pi tek 2026-02-13 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 30Og (<i>ME</i>), d em niskoslodzony 100Og , banan 100Og , Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEL</i>), Ziemniaki gotwane 250g, Kompot wielowocowy 200ml , Klopsy rybne 100g (<i>GLU, JAJ, ME, SEL, GOR</i>), Marchewka gotwana 100g (<i>GLU, ME</i>),	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: 2007.76 kcal; Bialko ogolem: 54.85g; Tluszcz: 83.45g; W glowodany ogolem: 275.69g; Wap : 473.21mg; Suma cukrowprostych: 23.01g; Sód: 1345.33mg; Nasycone kwttluszczo: 16.26g		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
dleb 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>JAI, ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Bigos domowy z mi sem 300g (<i>SOB</i>), Kompot wieloowocowy 200ml,	dleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dty gouda 700g (<i>ME</i>), papryka swieza 600g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2358.09 kcal; Bialko ogolem: 110.05 g; Tluszcz: 117.30 g; W glowodany ogolem: 225.14 g; Wap : 863.81 mg; Suma cukrowprostych: 20.95 g; Sód: 3529.61 mg; Nasycone kwitluszcz: 39.44 g;		
sobota 2026-02-14 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRYZYWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
dleb 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>JAI, ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Bigos domowy z mi sem 300g (<i>SOB</i>), Kompot wieloowocowy 200ml,	dleb razowy ytni 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), paszтетfirmowy 600g (<i>GLU, JAI, ME</i>), pomidor 300g, herbata b/c 200ml,
Warto ci od ywze: Energia: 2334.91 kcal; Bialko ogolem: 103.38 g; Tluszcz: 121.02 g; W glowodany ogolem: 222.69 g; Wap : 509.68 mg; Suma cukrowprostych: 22.57 g; Sód: 3539.93 mg; Nasycone kwitluszcz: 34.39 g;		
sobota 2026-02-14 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
dleb pszenno ytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek kanapkowy 2000g (<i>ME</i>), herbata 200ml, ogorek w 800g,	Zupa pomidorowa zabelana 500ml (<i>JAI, ME, SE</i>), pyzy ziemniaczane z maslem 2500g (<i>JAI</i>), Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	dleb 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 : 543.29 mg; Suma cukrowprostych: 23.09 g; Sód: 2822.91 mg; Nasycone kwitluszcz: 29.17 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-15 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 kvttluszcz: 23.15g;

niedziela 2026-02-15 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 kvttluszcz: 26.91g;

niedziela 2026-02-15 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 kvttluszcz: 26.25g;

Dietetyk

.....