

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sałatka z brokulem, słonecznikiem, serem feta i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Fasolka szparagowa * ZSM 150 g , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g , Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2619.31 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 104.82 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.1 g; WW: 33.49 Por; Ener z B.: 17.94 %; Ener z W.: 55.59 %; Ener. z T.: 30.46 %; Potas: 1532.28 mg; Sód: 5624.42 mg;

poniedziałek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem ZSM 50 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 15 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sałatka z cukinii, jabłkiem i pomidorami 110 g (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Fasolka szparagowa * ZSM 150 g , Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Papryka świeża 70 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2380.6 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.09 g; WW: 31.51 Por; Ener z B.: 17.58 %; Ener z W.: 58.17 %; Ener. z T.: 28.45 %; Potas: 1207.08 mg; Sód: 4847.29 mg;

niedziela	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl. surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sałatka z brokulem, słonecznikiem, serem feta i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Fasolka szparagowa * ZSM 150 g , Mus owocowo-zbożowy z jogurtem 100g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g , Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2570.72 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 99.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 8.85 g; WW: 28.88 Por; Ener z B.: 19.71 %; Ener z W.: 50.53 %; Ener. z T.: 34.67 %; Potas: 1922.83 mg; Sód: 5496.14 mg;

poniedziałek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Pomidor 70 g ,	Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos własny * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biszkopty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Miód (25g) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494.98 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 392.8 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.4 g; WW: 36.7 Por; Ener z B.: 16.92 %; Ener z W.: 62.97 %; Ener. z T.: 22.94 %; Potas: 732.72 mg; Sód: 6204.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

noniedziątek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego ZSM 50 g (<u>SOJ,</u>), Papryka świeża 70 g ,</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 160 g , Sos własny * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 270 g (<u>GLU JECZ,</u>), Buraczki gotowane bez cukru ZSM 150 g , Jabłko 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 100 g , Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2967.91 kcal; Białko ogółem: 159.61 g; Tłuszcz: 105.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 10.16 g; WW: 34.03 Por; Ener z B.: 21.51 %; Ener z W.: 51.11 %; Ener. z T.: 32.09 %; Potas: 2009.23 mg; Sód: 6064.65 mg;

poniedziałek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna	
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Pomidor 70 g ,</p>	<p>Ziemniaczana * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos własny * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g , Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g , Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.54 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 110.01 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.28 Por; Ener z B.: 17.31 %; Ener z W.: 59.31 %; Ener. z T.: 26.11 %; Potas: 967.74 mg; Sód: 6212.88 mg;

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.25.12.30

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g , Rzepa biała 70 g ,	Jarzynowa z grysiem *-podstawa ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron razowy z sosem mięsno-warzywnym (fasola), z mięsa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Gruszka 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Ogórek kiszony 65 g , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.04 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 76.5 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.36 g; WW: 29.25 Por; Ener z B.: 17.91 %; Ener z W.: 53.73 %; Ener. z T.: 31.04 %; Potas: 823.68 mg; Sód: 3984.48 mg;

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr.węglowodanów łatwo przyswajalnych	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g , Sałatka z burakiem, jajkiem i słonecznikiem 135 g (<u>JAJ</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron razowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 70 g , Mus z gruszki ZSM 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 30 g , Pasta z tuńczyka ZSM 50 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2907.48 kcal; Białko ogółem: 155.59 g; Tłuszcz: 122.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 8.22 g; WW: 28.23 Por; Ener z B.: 21.41 %; Ener z W.: 44.22 %; Ener. z T.: 37.79 %; Potas: 2088.35 mg; Sód: 4438.75 mg;

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Jabłko pieczone 100 g ,	Jarzynowa z grysiem dieta b.tłuszczu * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biskopki b/ml 10 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Dzem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2754.96 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 413.7 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.85 g; WW: 38.87 Por; Ener z B.: 17.32 %; Ener z W.: 60.07 %; Ener. z T.: 24.79 %; Potas: 1167.62 mg; Sód: 3935.95 mg;

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Rzepa biała 70 g ,	Jarzynowa z grysiem *-podstawa ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron razowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 70 g , Gruszka 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 50 g , Ogórek kiszony 65 g , Sałata zielona 5 g , Pasta z tuńczyka ZSM 65 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2906.3 kcal; Białko ogółem: 171.03 g; Tłuszcz: 108.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.9 g; Węglowodany ogółem: 337.1 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 10.26 g; WW: 29.61 Por; Ener z B.: 23.54 %; Ener z W.: 46.4 %; Ener. z T.: 33.64 %; Potas: 2120.69 mg; Sód: 5132.35 mg;

wtorek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jaglane na mleku ZSM 230 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g , Jabłko 150 g ,	Jarzynowa z grysiem dieta * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego * ZSM 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 70 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 30 g , Pasta z tuńczyka ZSM 50 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2922.04 kcal; Białko ogółem: 141.26 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.81 g; WW: 36.38 Por; Ener z B.: 19.34 %; Ener z W.: 53.45 %; Ener. z T.: 29 %; Potas: 1922.4 mg; Sód: 4004.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Sałatka z selera i ananasa ZSM 135 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Kalafior gotowany z bułką tartą* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2579.84 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 95.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 9.96 g; WW: 30.8 Por; Ener z B.: 17.58 %; Ener z W.: 52.43 %; Ener. z T.: 33.42 %; Potas: 1305.08 mg; Sód: 5807.87 mg;

środa Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g ,</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami * ZSM 400 ml (<u>SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Kalafior gotowany z bułką tartą* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Papryka świeża 65 g , Sałata zielona 5 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.34 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.22 g; WW: 28.75 Por; Ener z B.: 16.91 %; Ener z W.: 57.52 %; Ener. z T.: 30.15 %; Potas: 1307.84 mg; Sód: 5482.94 mg;

środa Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Sałatka z selera i ananasa ZSM 135 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Kalafior gotowany z bułką tartą* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g , Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2509.64 kcal; Białko ogółem: 119.6 g; Tłuszcz: 101.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 309.1 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 36.5 g; Sól: 9.99 g; WW: 27.36 Por; Ener z B.: 19.06 %; Ener z W.: 49.27 %; Ener. z T.: 36.43 %; Potas: 1690.36 mg; Sód: 5803.03 mg;

środa Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami b.tłuszczu * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Dramstik z kurczaka gotowany 2szt. ZSM 150 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Cukinia gotowana z olejem * ZSM 150 g , Biszkopty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Dżem 25 g 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2649.97 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 9.67 g; WW: 34.69 Por; Ener z B.: 18.95 %; Ener z W.: 56.18 %; Ener. z T.: 27.48 %; Potas: 984.35 mg; Sód: 6474.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos musztardowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Kalańior gotowany z bułką tartą* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jablko 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 100 g , Papryka świeża 65 g , Salata zielona 5 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2602.68 kcal; Białko ogółem: 144.88 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 11.04 g; WW: 28.96 Por; Ener z B.: 22.27 %; Ener z W.: 50.13 %; Ener. z T.: 32.49 %; Potas: 1654.75 mg; Sód: 6313.04 mg;

środa	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna	
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g ,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Marchew oprószana z olejem ZSM 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jablko 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g , Salata zielona 5 g , Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.62 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.03 g; WW: 31.99 Por; Ener z B.: 17.07 %; Ener z W.: 57.11 %; Ener. z T.: 29 %; Potas: 1450.71 mg; Sód: 6069.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g , Sałatka z brokułem, słonecznikiem, serem feta i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z gruszek ZSM 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),
---	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2738.99 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.51 g; WW: 33.32 Por; Ener z B.: 19.14 %; Ener z W.: 52.98 %; Ener. z T.: 31.7 %; Potas: 1281.58 mg; Sód: 6024.58 mg;

czwartek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj ze szczyptką ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g , Ogórek świeży 70 g ,	Ogórkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kiwi (g) 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sałatka z cukinią, gruszką, żurawiną i miodem 110 g , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2499.62 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.43 g; WW: 32.31 Por; Ener z B.: 17.89 %; Ener z W.: 56.34 %; Ener. z T.: 29.37 %; Potas: 1301.49 mg; Sód: 5142.96 mg;

czwartek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Sałatka z brokułem, słonecznikiem, serem feta i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 150 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z gruszek ZSM 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płaki 15 g (<u>ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2772.12 kcal; Białko ogółem: 154.57 g; Tłuszcz: 108.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.03 Por; Ener z B.: 22.3 %; Ener z W.: 46.98 %; Ener. z T.: 35.1 %; Potas: 1698.36 mg; Sód: 6414.82 mg;

czwartek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos pomidorowy ZSM beztłuszczowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biszkopty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Jabłko pieczone 100 g , Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2657.15 kcal; Białko ogółem: 111.5 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.9 g; Węglowodany ogółem: 411.34 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 9.1 g; WW: 38.74 Por; Ener z B.: 16.79 %; Ener z W.: 61.92 %; Ener. z T.: 23.87 %; Potas: 1189.53 mg; Sód: 5471.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykł. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj ze szczypiorkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 80 g , Ogórek świeży 70 g ,	Ogórkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kotlet drobiowy panierowany ZSM 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem ZSM 150 g , Kiwi (g) 140 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2862.73 kcal; Białko ogółem: 156.69 g; Tłuszcz: 105.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 13.03 g; WW: 31.51 Por; Ener z B.: 21.89 %; Ener z W.: 48.98 %; Ener. z T.: 33.31 %; Potas: 1896.63 mg; Sód: 6618.63 mg;

czwartek	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku ZSM 230 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g , Pomidor 70 g ,	Koperkowa z ryżem * ZSM 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2726.17 kcal; Białko ogółem: 125.9 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 125.83 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 9.28 g; WW: 36.24 Por; Ener z B.: 18.47 %; Ener z W.: 56.63 %; Ener. z T.: 27.89 %; Potas: 1716.81 mg; Sód: 5715.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Twarożek ze szczypiorkiem ZSM 50 g (<u>MLE</u>), Hummus pomidorowy ZSM 25 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 70 g ,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ZSM 150 g , Pomarańcza 200 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Ogórek świeży 65 g , Salata zielona 5 g ,</p>
---	---	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2454.83 kcal; Białko ogółem: 107.7 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.61 Por; Ener z B.: 17.55 %; Ener z W.: 53.16 %; Ener. z T.: 32.65 %; Potas: 1036.95 mg; Sód: 4262.36 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykł.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE</u>), Sok pomidorowy 150 ml ,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* ZSM 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 60 g (<u>MLE</u>), sałatka z kalafiozem i jajkiem 135 g (<u>JAJ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2715.43 kcal; Białko ogółem: 153.08 g; Tłuszcz: 108.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 37.7 g; Sól: 9.63 g; WW: 27.41 Por; Ener z B.: 22.55 %; Ener z W.: 45.77 %; Ener. z T.: 36.06 %; Potas: 1752.33 mg; Sód: 5966.54 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>), Bułka okrągła z kruszonką 40g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko ZSM 50 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 90 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Marchew oprószana z olejem ZSM 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biskwopty b/ml 10g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>),</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g , Miód (25g) 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2610.01 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.7 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; W tym cukry: 109.48 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.56 g; WW: 37.96 Por; Ener z B.: 17.03 %; Ener z W.: 61.97 %; Ener. z T.: 23.59 %; Potas: 778.09 mg; Sód: 4854.14 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykł. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 70 g ,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* ZSM 150 g (<u>MLE</u>), Pomarańcza 200 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), Ogórek świeży 65 g , Salata zielona 5 g , Pasta z białek ZSM 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3117.48 kcal; Białko ogółem: 182.56 g; Tłuszcz: 130.29 g; Kw. tł. nasy.: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 10.24 g; WW: 29.5 Por; Ener z B.: 23.42 %; Ener z W.: 42.89 %; Ener. z T.: 37.61 %; Potas: 1970.43 mg; Sód: 6065.69 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku ZSM 230 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>), Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>), Bułka okrągła z kruszonką 40g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt ,</p>	<p>Pomidorowa z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 200 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* ZSM 150 g (<u>MLE</u>), Pomarańcza 200 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>), Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2816.89 kcal; Białko ogółem: 146.86 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 367.5 g; W tym cukry: 107.81 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.79 g; WW: 34.17 Por; Ener z B.: 20.85 %; Ener z W.: 52.18 %; Ener. z T.: 29.2 %; Potas: 1018.55 mg; Sód: 5229.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych		
<p>sobota</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (RYB, MLE.), Ogórek kiszony 65 g , Salata zielona 5 g ,</p>	<p>Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ.), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Gruszka 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml , Czekolada gorzka 15 g (GLU PSZ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.),</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Hummus z ciecierzycy 40 g , Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Pomidor 70 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2346.04 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 32.5 g; Sól: 8.1 g; WW: 30.04 Por; Ener z B.: 16.27 %; Ener z W.: 56.75 %; Ener. z T.: 30.84 %; Potas: 835.15 mg; Sód: 5041.29 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl.surowych warzyw i owoców i ogr.węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>sobota</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (RYB, MLE.), Sałatka z selera i ananasa ZSM 135 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.),</p>	<p>Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ.), Pulpet drobiowy ZSM 150 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos z białych warzyw beztłuszczowy ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Mus z gruszek 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.), Migdały płatk 15 g (ORZ.),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2824.93 kcal; Białko ogółem: 143.86 g; Tłuszcz: 110.2 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 9.58 g; WW: 30.78 Por; Ener z B.: 20.37 %; Ener z W.: 49.28 %; Ener. z T.: 35.11 %; Potas: 1458.01 mg; Sód: 5826.78 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
<p>sobota</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (MLE.), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (RYB, MLE.), Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g , Miód (25g) 1 szt ,</p>	<p>Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ.), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos z białych warzyw beztłuszczowy ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biskwopty b/ml 10 g (GLU PSZ, JAJ.),</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Pomidor 70 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2500.82 kcal; Białko ogółem: 107.3 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 408.18 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.55 g; WW: 38.03 Por; Ener z B.: 17.16 %; Ener z W.: 65.29 %; Ener. z T.: 20.44 %; Potas: 1330.98 mg; Sód: 5175.05 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
<p>sobota</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (RYB, MLE.), Ogórek kiszony 65 g , Salata zielona 5 g ,</p>	<p>Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ.), Pulpet drobiowy ZSM 140 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Buraczki gotowane drobno tarte b/c ZSM 150 g , Gruszka 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml , Czekolada gorzka 15 g (GLU PSZ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.),</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (MLE.), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Pomidor 70 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Migdały płatk 15 g (ORZ.),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2727.38 kcal; Białko ogółem: 143.88 g; Tłuszcz: 100.3 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 343.5 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 10.6 g; WW: 30.48 Por; Ener z B.: 21.1 %; Ener z W.: 50.38 %; Ener. z T.: 33.1 %; Potas: 1672.32 mg; Sód: 6193.75 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
<p>sobota</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Pasta tuńczyka ZSM 65 g (RYB, MLE.), Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g ,</p>	<p>Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ.), Pulpet drobiowy ZSM 140 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (MLE.), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Sok pomidorowy 150 ml , Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2747.04 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 9.02 g; WW: 34.4 Por; Ener z B.: 19.81 %; Ener z W.: 54.16 %; Ener. z T.: 28.12 %; Potas: 1279.43 mg; Sód: 5601.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 65 g, Dżem 25 g 1 szt ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE,</u>), Melon 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml , Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 30 g , Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 70 g ,
---	---	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2513.54 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.22 g; WW: 28.71 Por; Ener z B.: 19.4 %; Ener z W.: 50.16 %; Ener. z T.: 34.04 %; Potas: 1774.57 mg; Sód: 4795.54 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykł.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
niedziela		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka jarzynowa * ZSM 135 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g , Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatkı 15 g (<u>ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2793.43 kcal; Białko ogółem: 152.97 g; Tłuszcz: 122.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 10.57 g; WW: 26.44 Por; Ener z B.: 21.9 %; Ener z W.: 43.48 %; Ener. z T.: 39.43 %; Potas: 1798.9 mg; Sód: 5915.86 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
niedziela		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej (<u>MLE,</u>), Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g , Dżem 25 g 1 szt ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Cukinia gotowana z olejem * 150 g , Melon 200 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Biskvity b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 30 g , Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2594.02 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.04 g; WW: 33.29 Por; Ener z B.: 19.48 %; Ener z W.: 54.98 %; Ener. z T.: 28.06 %; Potas: 2992.2 mg; Sód: 5013.4 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykł. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
niedziela		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 300 g (<u>MLE,</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Melon 200 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml , Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 80 g , Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 70 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Migdały płatkı 15 g (<u>ORZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3051.12 kcal; Białko ogółem: 165.15 g; Tłuszcz: 128.07 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 10.5 g; WW: 30.39 Por; Ener z B.: 21.65 %; Ener z W.: 44.88 %; Ener. z T.: 37.78 %; Potas: 3307.19 mg; Sód: 6255.93 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
niedziela		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant ZSM 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 65 g , Salata zielona 5 g ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Melon 120 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 40 g , Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Dżem 25 g 1 szt , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2728.28 kcal; Białko ogółem: 133.8 g; Tłuszcz: 100.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; W tym cukry: 106.18 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.35 g; WW: 31.82 Por; Ener z B.: 19.62 %; Ener z W.: 50.25 %; Ener. z T.: 33.11 %; Potas: 2890.63 mg; Sód: 4758.8 mg;