

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Papryka konserwowa 50g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.73 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 65.03 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2176.92 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 63.71 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; suma cukrów prostych: 61.72 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.68 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 70.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; suma cukrów prostych: 63.49 g; Sól: 9.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,	Rosolnik 500g (<i>SEL</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, pasta z białek jaj 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 61.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; suma cukrów prostych: 86.28 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2423.81 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 82.00 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; suma cukrów prostych: 53.49 g; Sól: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Marchwianka 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.57 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 82.38 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; suma cukrów prostych: 60.58 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.67 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 83.87 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; suma cukrów prostych: 53.45 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Marchwianka 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1973.31 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 52.77 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; suma cukrów prostych: 62.62 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Metka 100g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Bitka drobiowa w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Marmolada 50g (<i>S02</i>), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469.02 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 65.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; suma cukrów prostych: 94.36 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.64 g;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Bitka drobiowa w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Marmolada 50g (<i>S02</i>), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2226.48 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 56.00 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 318.16 g; suma cukrów prostych: 92.85 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Bitka drobiowa w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biskopity b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2134.26 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 55.61 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; suma cukrów prostych: 79.92 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Bitka drobiowa w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Marmolada 50g (<i>S02</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biskopity 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212.78 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 49.76 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.24 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; suma cukrów prostych: 120.45 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka 80g ,	Zupa wielowarzywna 500ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Zraz mielony duszony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż 300g , Surówka z selera 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2539.57 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 79.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.26 g;
Węglowodany ogółem: 352.25 g; suma cukrów prostych: 65.86 g; Sól: 9.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta z wędlin I 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Zraz mielony duszony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż 300g , Kalaflor gotowany 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.74 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 83.72 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.32 g;
Węglowodany ogółem: 283.13 g; suma cukrów prostych: 47.98 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.22 g;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta z wędlin I 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Zraz mielony duszony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż 300g , Kalaflor gotowany 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.44 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 88.89 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.89 g;
Węglowodany ogółem: 324.14 g; suma cukrów prostych: 69.06 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta z wędlin I 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Zraz mielony duszony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż 300g , Kalaflor gotowany 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.55 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 72.66 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.40 g;
Węglowodany ogółem: 302.02 g; suma cukrów prostych: 74.63 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SEL</i>), Kotlet z mortadeli 110g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), Ziemniaki 300g , Kapusta czerwona zasmażana 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa krakowska 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser top pl 2szt (<i>MLE</i>), Papryka 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2509.55 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 75.46 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; suma cukrów prostych: 88.28 g; Sól: 10.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona w sosie 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.49 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 55.33 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; suma cukrów prostych: 89.92 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 50g/ser żółty 30 g 1Por (<i>MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona w sosie 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Kefir 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.51 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 76.52 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.05 g;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona w sosie 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Kefir 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2221.70 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 63.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; suma cukrów prostych: 97.91 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Śledź w śmietanie z papryką i ogórkiem kiszonym 200g (<i>RYB, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2498.16 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 79.30 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; suma cukrów prostych: 94.49 g; Sól: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Jajko gotowane 2 w sosie pomidorowym 2szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek owocowy 1szt/powidla 50 g 1Por (<i>MLE</i>),
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.84 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 61.40 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; suma cukrów prostych: 100.36 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Jajko gotowane 2 w sosie pomidorowym 2szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna Rama 10g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.73 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 81.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; suma cukrów prostych: 68.40 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Jajko gotowane 2 w sosie pomidorowym 2szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek owocowy 1szt/powidla 50 g 1Por (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.84 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 62.57 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; suma cukrów prostych: 118.41 g; Sól: 4.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Papryka 80g ,	Fasolowa z wkładką 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2413.22 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 72.39 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 384.41 g; suma cukrów prostych: 135.29 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej z paluszkami wieprzowym 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.84 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 70.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; suma cukrów prostych: 133.80 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej z paluszkami wieprzowym 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.75 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 85.85 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; suma cukrów prostych: 117.16 g; Sól: 9.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.40 g;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej z paluszkami wieprzowym 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 68.45 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; suma cukrów prostych: 169.39 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo mieszane 180g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02), Kotlet schabowy 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 300g , Mizeria 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 50g (GLU, GOR), Ser biały 30g (MLE), Ogórek zielony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2454.67 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 69.85 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.63 g;
Węglowodany ogółem: 376.66 g; suma cukrów prostych: 77.11 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02), Schab w sosie koperkowym 90g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (SEL), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 50g (GLU, GOR), Ser biały 30g (MLE), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.66 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 62.25 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.94 g;
Węglowodany ogółem: 315.17 g; suma cukrów prostych: 75.59 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Rzodkiewka 80g ,	Rosół z makaronem 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02), Schab w sosie koperkowym 90g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (SEL), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 50g (GLU, GOR), Ser biały 30g (MLE), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna Rama 10g , Ser żółty 20g (MLE),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2392.61 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 75.54 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.60 g;
Węglowodany ogółem: 353.87 g; suma cukrów prostych: 87.63 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.80 g;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02), Schab w sosie koperkowym 90g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (SEL), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka konserwowa 50g (GLU, GOR), Ser biały 30g (MLE), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskupki 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2044.56 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 51.73 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.28 g;
Węglowodany ogółem: 325.75 g; suma cukrów prostych: 100.15 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g /kielbasa żywiecka 30 g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Bigos 250g (<i>GLU, GOR</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2503.99 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 60.14 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; suma cukrów prostych: 94.65 g; Sól: 10.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g /kielbasa żywiecka 30 g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops gotowany w sosie pomidorowym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.79 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 61.87 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; suma cukrów prostych: 104.09 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops gotowany w sosie pomidorowym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Rzodkiewka 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2579.57 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 66.10 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; suma cukrów prostych: 72.04 g; Sól: 9.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.93 g;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g /kielbasa żywiecka 30 g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops gotowany w sosie pomidorowym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskopity b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.73 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 59.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; suma cukrów prostych: 113.70 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g/ser topiony 25g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Barszcz ukraiński 500ml (<i>SEL</i>), Gulasz wieprzowy duszony 250g (<i>GLU, MLE</i>), Kasza gryczana 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Papryka 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2497.59 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 64.74 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; suma cukrów prostych: 79.71 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g/ser topiony 25g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz wieprzowy duszony 250g (<i>GLU, MLE</i>), Kasza gryczana 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2323.80 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 72.61 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g; suma cukrów prostych: 80.12 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g/ser topiony 25g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz wieprzowy duszony 250g (<i>GLU, MLE</i>), Kasza gryczana 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Papryka 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.55 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 75.01 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; suma cukrów prostych: 108.11 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g/ser topiony 25g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz wieprzowy duszony 250g (<i>GLU, MLE</i>), Kasza gryczana 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna Rama 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel z cukrem 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196.03 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 64.63 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; suma cukrów prostych: 102.48 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;

Dietetyk

.....