

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (GLU, GOR), Ogórek zielony 80g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Filet gotowany w sosie pomidorowym 90g (GLU, SOJ, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.40 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 60.97 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 287.09 g; suma cukrów prostych: 67.28 g; Sód: 5945.95 mg; Błonnik pokarmowy: 25.94 g;		
czwartek 2026-10-01Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Filet gotowany w sosie pomidorowym 90g (GLU, SOJ, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1959.32 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 59.77 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 250.00 g; suma cukrów prostych: 65.92 g; Sód: 5604.93 mg; Błonnik pokarmowy: 20.92 g;		
czwartek 2026-10-01Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 80g (GOR), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Filet gotowany w sosie pomidorowym 90g (GLU, SOJ, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkoty b/cukru 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (GLU),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2272.66 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 73.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; suma cukrów prostych: 71.39 g; Sód: 6532.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;		
czwartek 2026-10-01Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka z indyka 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Filet gotowany w sosie pomidorowym 90g (GLU, SOJ, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkoty 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (GLU),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2189.07 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 61.45 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; suma cukrów prostych: 98.61 g; Sód: 5643.38 mg; Błonnik pokarmowy: 21.26 g;		
czwartek 2026-10-01Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka z indyka 80g (GLU, GOR), Ogórek zielony 80g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Filet gotowany w sosie pomidorowym 90g (GLU, SOJ, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galarełka z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (GLU),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.45 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 69.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; suma cukrów prostych: 92.26 g; Sód: 5799.70 mg; Błonnik pokarmowy: 24.93 g;		
czwartek 2026-10-01Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka z indyka 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Filet gotowany w sosie pomidorowym 90g (GLU, SOJ, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galarełka z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (GLU),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2176.47 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 68.97 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; suma cukrów prostych: 91.24 g; Sód: 5626.58 mg; Błonnik pokarmowy: 22.34 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Paprykarz 100g (RYB, SOJ, SEL), Pomidor 80g ,	Ogórkowa 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kotlet rybny z morskczuka 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (JAJ, MLE), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.41 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 90.80 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Sód: 6153.88 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Pomidor 80g ,	Brokułowa 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pulpet rybny w sosie koperkowym 90g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (JAJ, MLE), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2114.52 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz: 62.70 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; suma cukrów prostych: 106.41 g; Sód: 5216.94 mg; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka gotowana 70g (GOR), Pomidor 80g ,	Brokułowa 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pulpet rybny w sosie koperkowym 90g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (JAJ, MLE), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (GLU),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.60 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 77.45 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Sód: 5992.42 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Pomidor 80g ,	Brokułowa 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pulpet rybny w sosie koperkowym 90g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (JAJ, MLE), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (GLU),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.07 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 48.33 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; suma cukrów prostych: 127.16 g; Sód: 5230.34 mg; Błonnik pokarmowy: 24.81 g;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Ogórek zielony 80g ,	Ogórkowa 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kotlet rybny z morskczuka 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (JAJ, MLE), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (GLU),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2429.98 kcal; Białko ogółem: 70.38 g; Tłuszcz: 68.52 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; suma cukrów prostych: 132.50 g; Sód: 5329.48 mg; Błonnik pokarmowy: 26.66 g;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Pomidor 80g ,	Brokułowa 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pulpet rybny w sosie koperkowym 90g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (JAJ, MLE), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (GLU),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2318.27 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 69.13 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; suma cukrów prostych: 127.40 g; Sód: 5233.94 mg; Błonnik pokarmowy: 24.81 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 70g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,	Fasolowa z parówką wierzową cienką 500ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (MLE), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (GLU, GOR), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.31 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 78.37 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; suma cukrów prostych: 85.25 g; Sód: 4412.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.30 g;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 50g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 70g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,	Marchwianka z wkładką 500g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (MLE), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (GLU, GOR), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2066.46 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 89.14 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 250.74 g; suma cukrów prostych: 90.51 g; Sód: 3724.35 mg; Błonnik pokarmowy: 24.13 g;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 70g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,	Fasolowa z parówką wierzową cienką 500ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (MLE), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (GLU, GOR), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.41 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 85.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; suma cukrów prostych: 105.53 g; Sód: 4099.10 mg; Błonnik pokarmowy: 27.86 g;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Schab pieczony 70g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,	Marchwianka z wkładką 500g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (MLE), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (GLU, GOR), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2281.51 kcal; Białko ogółem: 138.13 g; Tłuszcz: 73.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; suma cukrów prostych: 117.96 g; Sód: 4229.05 mg; Błonnik pokarmowy: 28.30 g;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 10g (MLE), Schab pieczony 70g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,	Fasolowa z parówką wierzową cienką 500ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (MLE), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 10g (MLE), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (GLU, GOR), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2384.21 kcal; Białko ogółem: 140.23 g; Tłuszcz: 66.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; suma cukrów prostych: 107.41 g; Sód: 4621.70 mg; Błonnik pokarmowy: 29.34 g;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Schab pieczony 70g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,	Marchwianka z wkładką 500g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (MLE), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (GLU, GOR), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.06 kcal; Białko ogółem: 139.39 g; Tłuszcz: 85.99 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; suma cukrów prostych: 113.11 g; Sód: 4132.80 mg; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kakao 300ml (<i>MLE</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa biała 1szt (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Chrzan 10g , Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka 50g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.63 kcal; Białko ogółem: 128.18 g; Tłuszcz: 74.96 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; suma cukrów prostych: 96.25 g; Sód: 4252.20 mg; Błonnik pokarmowy: 27.26 g;		
niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kakao 300ml (<i>MLE</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa biała 1szt (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360.90 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 81.29 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; suma cukrów prostych: 87.58 g; Sód: 4000.53 mg; Błonnik pokarmowy: 20.71 g;		
niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kakao 300ml (<i>MLE</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa biała 1szt (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.60 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 81.65 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; suma cukrów prostych: 96.43 g; Sód: 4238.33 mg; Błonnik pokarmowy: 30.57 g;		
niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kakao 300ml (<i>MLE</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa biała 1szt (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2424.80 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Tłuszcz: 71.09 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; suma cukrów prostych: 112.24 g; Sód: 4024.93 mg; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		
niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kakao 300ml (<i>MLE</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa biała 1szt (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Chrzan 10g , Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2465.73 kcal; Białko ogółem: 128.99 g; Tłuszcz: 80.48 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; suma cukrów prostych: 118.49 g; Sód: 3984.30 mg; Błonnik pokarmowy: 26.96 g;		
niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kakao 300ml (<i>MLE</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa biała 1szt (<i>GLU</i> , <i>GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2445.30 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 73.29 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; suma cukrów prostych: 112.30 g; Sód: 4025.83 mg; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz węgierski SZP 250g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 170g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329.58 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 88.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 288.04 g; suma cukrów prostych: 50.49 g; Sód: 7050.34 mg; Błonnik pokarmowy: 26.23 g;		
poniedziałek 2026-10-05Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.16 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 69.92 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 234.52 g; suma cukrów prostych: 47.51 g; Sód: 5965.63 mg; Błonnik pokarmowy: 23.57 g;		
poniedziałek 2026-10-05Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyńka gotowana 30g (<i>GOR</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2511.12 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 90.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; suma cukrów prostych: 53.18 g; Sód: 6854.20 mg; Błonnik pokarmowy: 36.55 g;		
poniedziałek 2026-10-05Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1978.51 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 49.11 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 258.90 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Sód: 6109.63 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g;		
poniedziałek 2026-10-05Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz węgierski SZP 250g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.48 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 79.66 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; suma cukrów prostych: 66.22 g; Sód: 6569.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;		
poniedziałek 2026-10-05Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2255.76 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 61.32 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; suma cukrów prostych: 62.43 g; Sód: 6247.43 mg; Błonnik pokarmowy: 25.07 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 50g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2374.43 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 89.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; suma cukrów prostych: 71.69 g; Sód: 6486.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.63 g;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2130.61 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 72.96 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; suma cukrów prostych: 64.35 g; Sód: 5232.23 mg; Błonnik pokarmowy: 23.39 g;

wtorek 2026-10-06 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 30g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.61 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 75.81 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Sód: 5485.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.27 g;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 15g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 15g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028.31 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 55.46 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Sód: 5236.23 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 50g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2272.41 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 85.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; suma cukrów prostych: 80.77 g; Sód: 6235.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2164.41 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 70.26 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; suma cukrów prostych: 73.69 g; Sód: 5239.83 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Herbata 400g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.78 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 72.24 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; suma cukrów prostych: 138.74 g; Sód: 5884.30 mg; Błonnik pokarmowy: 26.30 g;		
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.88 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 65.79 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; suma cukrów prostych: 138.52 g; Sód: 5808.90 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g;		
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371.65 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 72.91 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; suma cukrów prostych: 101.04 g; Sód: 5968.64 mg; Błonnik pokarmowy: 30.52 g;		
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z indyka 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2357.66 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 60.47 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; suma cukrów prostych: 121.84 g; Sód: 5896.29 mg; Błonnik pokarmowy: 23.98 g;		
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko pieczone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.02 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 61.56 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; suma cukrów prostych: 170.21 g; Sód: 6077.24 mg; Błonnik pokarmowy: 27.15 g;		
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.53 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 65.34 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; suma cukrów prostych: 173.25 g; Sód: 5714.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa z rusztu 120g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki 300g , Kapusta biała gotowana 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2415.87 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 92.82 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; suma cukrów prostych: 87.62 g; Sód: 5517.17 mg; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;		
czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Sztuka mięsa z karkówki opiekana w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Margaryna śniadaniowa 30g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.81 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 72.52 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; suma cukrów prostych: 80.57 g; Sód: 5089.56 mg; Błonnik pokarmowy: 19.90 g;		
czwartek 2026-10-08 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 30g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Sztuka mięsa z karkówki opiekana w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2343.01 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 78.57 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; suma cukrów prostych: 70.68 g; Sód: 5538.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45 g;		
czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 15g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Sztuka mięsa z karkówki opiekana w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 15g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151.21 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 56.85 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; suma cukrów prostych: 105.71 g; Sód: 4731.06 mg; Błonnik pokarmowy: 21.92 g;		
czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa z rusztu 120g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki 300g , Kapusta biała gotowana 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2384.00 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 78.58 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; suma cukrów prostych: 116.29 g; Sód: 5106.66 mg; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;		
czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Sztuka mięsa z karkówki opiekana w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2300.26 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 69.45 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; suma cukrów prostych: 108.24 g; Sód: 5111.21 mg; Błonnik pokarmowy: 21.92 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba morskczuk z sosem greckim I 200g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Margaryna śniadaniowa 30g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 82.17 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Sód: 5829.44 mg; Błonnik pokarmowy: 31.52 g;		
piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba morskczuk z sosem greckim D 200g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.88 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 70.31 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 258.31 g; suma cukrów prostych: 56.87 g; Sód: 4765.58 mg; Błonnik pokarmowy: 23.40 g;		
piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba morskczuk z sosem greckim D 200g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.88 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 86.84 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; suma cukrów prostych: 62.37 g; Sód: 5228.78 mg; Błonnik pokarmowy: 34.90 g;		
piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba morskczuk z sosem greckim D 200g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta z białek jaj 70g (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.64 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 69.40 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; suma cukrów prostych: 70.92 g; Sód: 5564.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.19 g;		
piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba morskczuk z sosem greckim I 200g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 80g ,
II Śniadanie: Pączek 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.50 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 82.24 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Sód: 5452.39 mg; Błonnik pokarmowy: 29.88 g;		
piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba morskczuk z sosem greckim D 200g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Pączek 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.63 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 77.90 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Sód: 4782.83 mg; Błonnik pokarmowy: 23.06 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Papryka 50g ,	Grochówka z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z ogórka zielonego 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.36 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 87.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; suma cukrów prostych: 105.95 g; Sód: 4384.55 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bukiet warzyw 120g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.73 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 75.42 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 269.76 g; suma cukrów prostych: 107.56 g; Sód: 3166.97 mg; Błonnik pokarmowy: 20.06 g;

sobota 2026-10-10 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 30g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Bukiet warzyw 120g ,	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Biszkoty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 91.24 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 281.68 g; suma cukrów prostych: 79.24 g; Sód: 3482.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.68 g;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bukiet warzyw 120g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2050.03 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 59.60 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; suma cukrów prostych: 131.62 g; Sód: 3193.37 mg; Błonnik pokarmowy: 22.48 g;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Papryka 50g ,	Grochówka z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z ogórka zielonego 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2407.36 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 77.11 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; suma cukrów prostych: 129.62 g; Sód: 4115.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.64 g;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bukiet warzyw 120g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 30g (<i>MLE</i>), Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.73 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 82.60 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; suma cukrów prostych: 131.92 g; Sód: 3197.87 mg; Błonnik pokarmowy: 22.48 g;

Dietetyk

.....