

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Pomidor 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Śledź w sosie pomidorowym 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Rzodkiewka 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.27 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 74.89 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; suma cukrów prostych: 65.60 g; Sód: 4379.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.58 g;

czwartek 2026-07-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Pomidor 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Kalafor gotowany 150g , Napój owocowy 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>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.62 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 75.56 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 268.41 g; suma cukrów prostych: 52.20 g; Sód: 4663.40 mg; Błonnik pokarmowy: 25.28 g;

czwartek 2026-07-09 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 10g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Pomidor 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak 120g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka konserwowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.80 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 69.18 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; suma cukrów prostych: 61.77 g; Sód: 7809.39 mg; Błonnik pokarmowy: 39.23 g;

czwartek 2026-07-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Krupnik 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Kalafor gotowany 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka konserwowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.95 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 58.71 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; suma cukrów prostych: 58.82 g; Sód: 4105.23 mg; Błonnik pokarmowy: 25.08 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo mieszane 180g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50g (S02), Ser topiony 50g (MLE), Pomidor 80g ,	Buraczkowa 500ml (SOJ, SEL, S02), Śledź w śmietanie z papryką i ogórkiem kiszonym 200g (RYB, MLE, S02), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg na słodko z miodem 80g/30g 1Por (MLE),
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2121.47 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 60.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.91 g;
Węglowodany ogółem: 307.87 g; suma cukrów prostych: 152.12 g; Sód: 2761.07 mg; Błonnik pokarmowy: 20.09 g;

piątek 2026-07-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50g (S02), Ser topiony 50g (MLE), Pomidor 80g ,	Buraczkowa 500ml (SEL), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (GLU, RYB), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg na słodko z miodem 80g/30g 1Por (MLE),
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2072.85 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 53.58 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.79 g;
Węglowodany ogółem: 300.21 g; suma cukrów prostych: 127.66 g; Sód: 3650.09 mg; Błonnik pokarmowy: 24.50 g;

piątek 2026-07-10 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Szyńka gotowana 70g (GOR), Pomidor 80g ,	Buraczkowa 500ml (SOJ, SEL, GOR, S02), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (GLU, RYB), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Twaróg z zieleciną 100g (MLE), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biskopty b/cukru 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.50 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 59.35 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.55 g;
Węglowodany ogółem: 291.86 g; suma cukrów prostych: 97.63 g; Sód: 5210.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g;

piątek 2026-07-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 50g (MLE), Marmolada 50g (S02), Pomidor 50g ,	Buraczkowa 500ml (SOJ, SEL, GOR, S02), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (GLU, RYB), Ziemniaki 150g (MLE), Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Twaróg na słodko z miodem 80g/30g 1Por (MLE), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biskopty 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.60 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 50.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.96 g;
Węglowodany ogółem: 305.14 g; suma cukrów prostych: 131.35 g; Sód: 1586.30 mg; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 50g/ser fromage 0,5szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,	Zupa gołąbkowa z bułką 500ml (<i>SEL</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.41 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 71.32 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; suma cukrów prostych: 77.85 g; Sód: 2818.83 mg; Błonnik pokarmowy: 22.67 g;		
sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 50g/ser fromage 0,5szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,	Kalfiorowa z wkladką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.44 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 75.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; suma cukrów prostych: 73.30 g; Sód: 2983.23 mg; Błonnik pokarmowy: 20.89 g;		
sobota 2026-07-11 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 z indyka 50g/ser fromage 0,5szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salatka z rzodkiewki 120g , Salata 35g ,	Kalfiorowa z wkladką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2525.24 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 102.18 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; suma cukrów prostych: 95.16 g; Sód: 4687.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32 g;		
sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z indyka 50g/ser fromage 0,5szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,	Kalfiorowa z wkladką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Biskopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.34 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 72.85 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; suma cukrów prostych: 79.98 g; Sód: 3891.12 mg; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12 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 (<i>S02</i>),	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Kottlet schabowy 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 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: 2197.08 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 74.54 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; suma cukrów prostych: 59.97 g; Sód: 2987.07 mg; Błonnik pokarmowy: 21.72 g;		
niedziela 2026-07-12 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>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 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>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.67 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 69.89 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 271.80 g; suma cukrów prostych: 61.21 g; Sód: 2740.51 mg; Błonnik pokarmowy: 19.75 g;		
niedziela 2026-07-12 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, GOR, S02</i>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 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 50g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2490.93 kcal; Białko ogółem: 146.92 g; Tłuszcz: 83.04 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; suma cukrów prostych: 64.16 g; Sód: 6159.15 mg; Błonnik pokarmowy: 39.02 g;		
niedziela 2026-07-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.47 kcal; Białko ogółem: 158.78 g; Tłuszcz: 62.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g; suma cukrów prostych: 88.88 g; Sód: 2773.43 mg; Błonnik pokarmowy: 23.30 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Fasolowa 500ml (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.44 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 77.10 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Sód: 2878.02 mg; Błonnik pokarmowy: 27.30 g;		
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Sałatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.20 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 77.40 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; suma cukrów prostych: 85.03 g; Sód: 2101.54 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;		
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis 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 , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Sałatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2627.02 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 95.32 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; suma cukrów prostych: 101.28 g; Sód: 5683.84 mg; Błonnik pokarmowy: 39.95 g;		
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 0.5szt (<i>MLE</i>), Powidła 50g , Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2193.07 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 61.85 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; suma cukrów prostych: 122.02 g; Sód: 1610.21 mg; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z ryżem 150ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Klops gotowany w sosie pomidorowym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.79 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 57.56 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; suma cukrów prostych: 127.08 g; Sód: 1756.46 mg; Błonnik pokarmowy: 18.90 g;		
wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Klops gotowany w sosie pomidorowym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2015.84 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 51.82 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; suma cukrów prostych: 113.85 g; Sód: 2734.44 mg; Błonnik pokarmowy: 15.29 g;		
wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Rzodkiewka 80g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Klops gotowany w sosie pomidorowym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.66 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 60.43 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; suma cukrów prostych: 97.31 g; Sód: 5125.13 mg; Błonnik pokarmowy: 30.86 g;		
wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Klops gotowany w sosie pomidorowym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2126.54 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 51.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; suma cukrów prostych: 136.29 g; Sód: 2752.44 mg; Błonnik pokarmowy: 17.31 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15 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 (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Leczo warzywne z kielbasą i makaronem l 250g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Powidła 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2027.34 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 67.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; suma cukrów prostych: 97.36 g; Sód: 2368.46 mg; Błonnik pokarmowy: 27.23 g;

środa 2026-07-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Leczo warzywne z kurczakiem i makaronem d 250g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Powidła 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2014.62 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 58.53 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; suma cukrów prostych: 93.36 g; Sód: 1973.64 mg; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;

środa 2026-07-15 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 szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Leczo warzywne z kurczakiem i makaronem d 250g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek granii 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.70 kcal; Białko ogółem: 138.05 g; Tłuszcz: 78.79 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; suma cukrów prostych: 82.01 g; Sód: 4655.06 mg; Błonnik pokarmowy: 34.83 g;

środa 2026-07-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Filet gotowany 70g , Salata 35g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Leczo warzywne z kurczakiem i makaronem d 250g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Powidła 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1989.83 kcal; Białko ogółem: 138.14 g; Tłuszcz: 47.76 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; suma cukrów prostych: 94.73 g; Sód: 5244.24 mg; Błonnik pokarmowy: 25.02 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Papryka 80g ,	Neapolitańska z serków topionych z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Zraz mielony duszony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>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>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.19 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 65.49 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; suma cukrów prostych: 71.53 g; Sód: 6032.14 mg; Błonnik pokarmowy: 30.97 g;		
czwartek 2026-07-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Neapolitańska z serków topionych z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Zraz mielony duszony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>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>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.65 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 64.26 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Sód: 5620.99 mg; Błonnik pokarmowy: 26.33 g;		
czwartek 2026-07-16 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 80g (<i>GOR</i>), Pomidor 80g ,	Neapolitańska z serków topionych z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Zraz mielony duszony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 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 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2580.58 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 83.20 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; suma cukrów prostych: 80.20 g; Sód: 6401.11 mg; Błonnik pokarmowy: 35.33 g;		
czwartek 2026-07-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Buraczkowa 500ml (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Zraz mielony duszony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>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>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2335.07 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 59.78 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; suma cukrów prostych: 110.80 g; Sód: 5110.79 mg; Błonnik pokarmowy: 30.45 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por (<i>MLE, S02</i>),	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet rybny 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.71 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 63.04 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 397.06 g; suma cukrów prostych: 95.21 g; Sód: 5459.25 mg; Błonnik pokarmowy: 27.80 g;

piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por (<i>MLE, S02</i>),	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 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: 2096.59 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 47.62 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; suma cukrów prostych: 95.69 g; Sód: 4970.05 mg; Błonnik pokarmowy: 23.18 g;

piątek 2026-07-17 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 , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2677.19 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 86.78 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Sód: 6468.76 mg; Błonnik pokarmowy: 36.50 g;

piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 35.86 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.23 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; suma cukrów prostych: 138.20 g; Sód: 4993.15 mg; Błonnik pokarmowy: 24.48 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1 szt/powidła 50g 1Por (<i>JAJ</i>), Sałata 35g ,	Grochówka z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>), 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>), Papryka 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2474.19 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 72.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; suma cukrów prostych: 105.64 g; Sód: 4566.24 mg; Błonnik pokarmowy: 34.96 g;		
sobota 2026-07-18 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 1 szt/powidła 50g 1Por (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>), 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>), Sałata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.82 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 98.36 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g; suma cukrów prostych: 80.26 g; Sód: 3612.09 mg; Błonnik pokarmowy: 21.17 g;		
sobota 2026-07-18 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 20g , Jajko gotowane 1 szt/ ser biały 30 g 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Rzodkiewka 80g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.24 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 72.84 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 272.07 g; suma cukrów prostych: 107.71 g; Sód: 3839.28 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		
sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1 szt/powidła 50g 1Por (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.36 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 56.12 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; suma cukrów prostych: 126.05 g; Sód: 4148.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.12 g;		

Dietetyk

.....