

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Papryka 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 130g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.14 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 72.19 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; suma cukrów prostych: 96.30 g; Sód: 5454.42 mg; Błonnik pokarmowy: 25.79 g;

czwartek 2026-09-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>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 , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2121.97 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 61.92 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; suma cukrów prostych: 104.40 g; Sód: 4800.60 mg; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;

czwartek 2026-09-10 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 20g , Szynka gotowana 80g (<i>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 , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.45 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 69.78 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; suma cukrów prostych: 71.23 g; Sód: 5622.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;

czwartek 2026-09-10 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 , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>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 , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2342.02 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 57.74 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; suma cukrów prostych: 131.43 g; Sód: 5008.25 mg; Błonnik pokarmowy: 21.00 g;

czwartek 2026-09-10 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>), Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Papryka 80g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Sztuka mięsa z karkówki opiekana w sosie własnym 90g , Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2314.00 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 75.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; suma cukrów prostych: 100.48 g; Sód: 5532.37 mg; Błonnik pokarmowy: 24.44 g;

czwartek 2026-09-10 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>), Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Sztuka mięsa z karkówki opiekana w sosie własnym 90g , Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.57 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 78.85 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.81 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; suma cukrów prostych: 110.26 g; Sód: 5345.95 mg; Błonnik pokarmowy: 20.29 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, 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 mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2394.89 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 95.26 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Sód: 5648.24 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g;

piątek 2026-09-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Serek granii 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, 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>), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1970.13 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 79.15 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 248.71 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Sód: 5273.78 mg; Błonnik pokarmowy: 23.50 g;

piątek 2026-09-11 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 30g , Serek granii 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, 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 30g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2321.53 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 90.94 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; suma cukrów prostych: 79.60 g; Sód: 5549.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.74 g;

piątek 2026-09-11 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 , Serek granii 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, 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>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2090.94 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 68.94 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; suma cukrów prostych: 85.37 g; Sód: 5767.03 mg; Błonnik pokarmowy: 23.96 g;

piątek 2026-09-11 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>), Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, 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 pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2495.84 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 100.33 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; suma cukrów prostych: 83.11 g; Sód: 5342.49 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13 g;

piątek 2026-09-11 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>), Serek granii 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, 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>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.28 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 85.39 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 44.35 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; suma cukrów prostych: 85.61 g; Sód: 5303.83 mg; Błonnik pokarmowy: 23.96 g;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa golonkowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Fasolowa z parówką wierzową cienką 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Twaróg z zieloną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1976.73 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 69.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Sód: 3444.72 mg; Błonnik pokarmowy: 23.19 g;

sobota 2026-09-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 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>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Twaróg z zieloną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1940.47 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 70.38 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 265.77 g; suma cukrów prostych: 68.82 g; Sód: 3763.50 mg; Błonnik pokarmowy: 22.13 g;

sobota 2026-09-12 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 30g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 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>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Twaróg z zieloną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,
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: 2264.88 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 84.16 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 305.99 g; suma cukrów prostych: 83.25 g; Sód: 3960.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.29 g;

sobota 2026-09-12 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 , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 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>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Twaróg z zieloną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1999.93 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 57.46 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 288.24 g; suma cukrów prostych: 89.12 g; Sód: 3720.85 mg; Błonnik pokarmowy: 18.66 g;

sobota 2026-09-12 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 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Fasolowa z parówką wierzową cienką 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieloną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.61 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 72.68 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; suma cukrów prostych: 93.46 g; Sód: 3213.57 mg; Błonnik pokarmowy: 18.59 g;

sobota 2026-09-12 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 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 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>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieloną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2019.32 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 73.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; suma cukrów prostych: 95.11 g; Sód: 3569.95 mg; Błonnik pokarmowy: 17.61 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g, Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Papryka konserwowa 50g (S02),	Ryżanka 500g (SOJ, SEL, GOR, S02), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty białej 150g, Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g, Kielbasa żywiecka 80g (GLU, GOR), Ogórek zielony 80g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.75 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 74.75 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Sód: 6266.75 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;

niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g, Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g,	Ryżanka 500g (SOJ, SEL, GOR, S02), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g, Bukiet warzyw 150g, Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g, Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g, Kielbasa żywiecka 80g (GLU, GOR), Sałata 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151.83 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 70.91 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; suma cukrów prostych: 68.37 g; Sód: 5934.45 mg; Błonnik pokarmowy: 23.12 g;

niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g, Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g,	Ryżanka 500g (SOJ, SEL, GOR, S02), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g, Bukiet warzyw 150g, Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g, Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g, Kielbasa żywiecka 80g (GLU, GOR), Sałata 35g,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g, Ser biały 30g (MLE),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268.53 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 79.94 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 290.78 g; suma cukrów prostych: 78.10 g; Sód: 5981.65 mg; Błonnik pokarmowy: 31.70 g;

niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g, Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g,	Ryżanka 500g (SOJ, SEL, GOR, S02), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g, Bukiet warzyw 150g, Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g, Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g, Kielbasa żywiecka 80g (GLU, GOR), Sałata 35g,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g, Ser biały 30g (MLE),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.63 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 54.94 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; suma cukrów prostych: 79.28 g; Sód: 6176.15 mg; Błonnik pokarmowy: 26.47 g;

niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Papryka konserwowa 50g (S02),	Ryżanka 500g (SOJ, SEL, GOR, S02), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (GLU, MLE), Surówka z kapusty białej 150g, Ziemniaki 300g, Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g, Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Kielbasa żywiecka 80g (GLU, GOR), Ogórek zielony 80g,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Jabłko 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2362.54 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 71.30 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; suma cukrów prostych: 131.18 g; Sód: 6069.75 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g;

niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 50g,	Ryżanka 500g (SOJ, SEL, GOR, S02), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g, Bukiet warzyw 150g, Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g, Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Kielbasa żywiecka 80g (GLU, GOR), Sałata 35g,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Jabłko 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2299.42 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 68.21 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; suma cukrów prostych: 120.72 g; Sód: 5940.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.16 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Risotto I 350g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 1szt/ser topiony 50g 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2373.77 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 80.35 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; suma cukrów prostych: 54.01 g; Sód: 5791.31 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g;		
poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka z indyka 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Risotto D 350g (<i>SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 1szt/ser topiony 50g 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.11 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 64.07 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 262.96 g; suma cukrów prostych: 50.44 g; Sód: 3893.25 mg; Błonnik pokarmowy: 22.42 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka z indyka 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Risotto D 350g (<i>SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 1szt/ser topiony 50g 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biskopiy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.21 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 70.25 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; suma cukrów prostych: 70.77 g; Sód: 4088.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.32 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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 pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z indyka 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Risotto D 350g (<i>SEL</i>), 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>), Ser topiony 25g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biskopiy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.53 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 50.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; suma cukrów prostych: 71.45 g; Sód: 4391.50 mg; Błonnik pokarmowy: 22.74 g;		
poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Risotto I 350g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1szt/ser topiony 50g 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biskopiy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.29 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 80.09 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; suma cukrów prostych: 74.71 g; Sód: 5169.69 mg; Błonnik pokarmowy: 25.65 g;		
poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Risotto D 350g (<i>SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1szt/ser topiony 50g 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biskopiy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.51 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 64.80 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; suma cukrów prostych: 71.64 g; Sód: 3991.25 mg; Błonnik pokarmowy: 23.04 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Papryka 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 85.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; Sód: 7039.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.68 g;

wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 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 30g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.43 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 97.87 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Sód: 6748.24 mg; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;

wtorek 2026-09-15 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 , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.63 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 95.96 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; suma cukrów prostych: 86.09 g; Sód: 6589.64 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65 g;

wtorek 2026-09-15 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 , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 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 , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.69 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 75.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; suma cukrów prostych: 95.24 g; Sód: 7391.92 mg; Błonnik pokarmowy: 27.48 g;

wtorek 2026-09-15 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>), Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 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 szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Papryka 80g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2431.76 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 86.18 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; suma cukrów prostych: 91.17 g; Sód: 6807.47 mg; Błonnik pokarmowy: 27.54 g;

wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 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>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.38 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 85.99 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; suma cukrów prostych: 92.28 g; Sód: 6625.89 mg; Błonnik pokarmowy: 24.27 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese I 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka gotowana 50g/ser żółty 30 g 1Por (<i>MLE, GOR</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2396.76 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 87.07 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; suma cukrów prostych: 62.72 g; Sód: 5694.84 mg; Błonnik pokarmowy: 26.14 g;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka gotowana 50g/powidła 50g 1Por (<i>GOR</i>), Salata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.95 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 74.41 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; suma cukrów prostych: 80.28 g; Sód: 4583.66 mg; Błonnik pokarmowy: 21.49 g;

środa 2026-09-16 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 , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopcy b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.82 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 85.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 286.44 g; suma cukrów prostych: 60.73 g; Sód: 5006.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.15 g;

środa 2026-09-16 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 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 50g/powidła 50g 1Por (<i>GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopcy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2313.35 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 64.09 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; suma cukrów prostych: 95.24 g; Sód: 4606.06 mg; Błonnik pokarmowy: 21.81 g;

środa 2026-09-16 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 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese I 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 50g/ser żółty 30 g 1Por (<i>MLE, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopcy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 83.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; suma cukrów prostych: 77.28 g; Sód: 5299.18 mg; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 50g/powidła 50g 1Por (<i>GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopcy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.15 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 73.35 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; suma cukrów prostych: 95.70 g; Sód: 4685.06 mg; Błonnik pokarmowy: 24.07 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 50g/dżem 80 g 1Por (GLU, GOR, S02), Ogórek zielony 80g ,	Porowa 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (GLU, JAJ, MLE), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (MLE), Schab pieczony 50g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.52 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 78.33 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; suma cukrów prostych: 104.49 g; Sód: 13357.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.44 g;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka konserwowa 50g/dżem 80 g 1Por (GLU, GOR, S02), Salata 35g ,	Selerowa 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (GLU, JAJ, MLE), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony 50g (MLE), Schab pieczony 50g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347.30 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 85.88 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; suma cukrów prostych: 101.77 g; Sód: 6388.62 mg; Błonnik pokarmowy: 22.68 g;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka konserwowa 70g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Selerowa 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (GLU, JAJ, MLE), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony 50g (MLE), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Kefir 1szt (MLE),	Podwieczorek: Kiwi 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.90 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 81.99 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; suma cukrów prostych: 67.79 g; Sód: 5934.52 mg; Błonnik pokarmowy: 34.16 g;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka konserwowa 50g/dżem 80 g 1Por (GLU, GOR, S02), Salata 35g ,	Selerowa 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (GLU, JAJ, MLE), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Schab pieczony 70g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Kefir 1szt (MLE),	Podwieczorek: Kiwi 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.50 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 55.22 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; suma cukrów prostych: 118.55 g; Sód: 5978.02 mg; Błonnik pokarmowy: 24.78 g;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo razowe 70g (GLU), Masło 10g (MLE), Szynka konserwowa 50g/dżem 80 g 1Por (GLU, GOR, S02), Ogórek zielony 80g ,	Porowa 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (GLU, JAJ, MLE), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Schab pieczony 50g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Kefir 200g (MLE),	Podwieczorek: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2392.52 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 80.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 46.01 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; suma cukrów prostych: 117.17 g; Sód: 13210.42 mg; Błonnik pokarmowy: 27.40 g;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szynka konserwowa 50g/dżem 80 g 1Por (GLU, GOR, S02), Salata 35g ,	Selerowa 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (GLU, JAJ, MLE), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Schab pieczony 50g (SOJ, SEL, S02), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Kefir 200g (MLE),	Podwieczorek: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.90 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 84.42 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; suma cukrów prostych: 114.32 g; Sód: 6370.02 mg; Błonnik pokarmowy: 23.72 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Pasta z ryby makreli 80g (<i>JAJ, RYB</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Papryka 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2414.50 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 91.29 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 297.07 g; suma cukrów prostych: 62.75 g; Sód: 5690.36 mg; Błonnik pokarmowy: 22.78 g;		
piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Salatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g (<i>MLE</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>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.57 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 86.30 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; suma cukrów prostych: 65.47 g; Sód: 4638.00 mg; Błonnik pokarmowy: 23.58 g;		
piątek 2026-09-18 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 , Salatka jarzynowa 200g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szyńka gotowana 30g (<i>GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320.18 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 84.69 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; suma cukrów prostych: 80.12 g; Sód: 5343.97 mg; Błonnik pokarmowy: 33.45 g;		
piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Salatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g (<i>MLE</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>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szyńka gotowana 30g (<i>GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.68 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 69.70 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; suma cukrów prostych: 87.85 g; Sód: 5127.31 mg; Błonnik pokarmowy: 27.93 g;		
piątek 2026-09-18 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>), Pasta z ryby makreli 80g (<i>JAJ, RYB</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata w śmietanie 150g (<i>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>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Pomarańcza 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2345.27 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 87.00 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; suma cukrów prostych: 86.07 g; Sód: 5363.39 mg; Błonnik pokarmowy: 22.16 g;		
piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Salatka jarzynowa diet 200g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Pomarańcza 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.62 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 84.24 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; suma cukrów prostych: 92.23 g; Sód: 4464.10 mg; Błonnik pokarmowy: 32.81 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Margaryna śniadaniowa 30g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Pasta z wędlin d 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,	Zupa zacierkowa 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku 350g (GLU, GOR), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szyńka z kotła 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.40 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 81.97 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; suma cukrów prostych: 53.00 g; Sód: 6396.19 mg; Błonnik pokarmowy: 35.05 g;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Pasta z wędlin d 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa zacierkowa 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Gulasz drobiowy z warzywami 250g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szyńka z kotła 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1951.58 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 74.01 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 235.51 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; Sód: 5613.43 mg; Błonnik pokarmowy: 20.15 g;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Pasta z wędlin d 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa zacierkowa 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Gulasz drobiowy z warzywami 250g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szyńka z kotła 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (GLU),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2407.16 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 90.77 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; suma cukrów prostych: 72.39 g; Sód: 5945.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1szt/kielbasa żywiecka 30 g 1Por (GLU, JAJ, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa zacierkowa 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Gulasz drobiowy z warzywami 250g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta drobiowa 80g (SEL), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biszkoty 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2153.97 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 60.60 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; suma cukrów prostych: 87.26 g; Sód: 5959.64 mg; Błonnik pokarmowy: 24.05 g;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Pasta z wędlin d 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa zacierkowa 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku 350g (GLU, GOR), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Szyńka z kotła 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (GLU),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.25 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 75.46 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 79.37 g; Sód: 6139.24 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67 g;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Pasta z wędlin d 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa zacierkowa 500g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Gulasz drobiowy z warzywami 250g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Szyńka z kotła 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (GLU),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.83 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 85.07 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; suma cukrów prostych: 76.23 g; Sód: 5694.08 mg; Błonnik pokarmowy: 20.63 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z selera z brzoskwińiami 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa salami 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.02 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 84.58 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 9.48 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Sód: 5025.66 mg; Błonnik pokarmowy: 29.91 g;		
niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka z indyka 60g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2031.57 kcal; Białko ogółem: 133.52 g; Tłuszcz: 64.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; suma cukrów prostych: 49.42 g; Sód: 4556.88 mg; Błonnik pokarmowy: 20.82 g;		
niedziela 2026-09-20 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 , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka z indyka 60g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2345.87 kcal; Białko ogółem: 146.70 g; Tłuszcz: 76.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; suma cukrów prostych: 58.65 g; Sód: 5104.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;		
niedziela 2026-09-20 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 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 60g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.97 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz: 55.03 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; suma cukrów prostych: 71.73 g; Sód: 4581.28 mg; Błonnik pokarmowy: 22.54 g;		
niedziela 2026-09-20 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>), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z selera z brzoskwińiami 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa salami 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.52 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 82.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; suma cukrów prostych: 84.04 g; Sód: 4715.46 mg; Błonnik pokarmowy: 26.41 g;		
niedziela 2026-09-20 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>), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab duszony w sosie własnym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 60g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,
	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.67 kcal; Białko ogółem: 134.39 g; Tłuszcz: 62.09 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; suma cukrów prostych: 56.17 g; Sód: 4560.08 mg; Błonnik pokarmowy: 21.86 g;		

Dietetyk

.....