

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Papryka 50g ,	Grochówka z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z ogórka zielonego 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2383.66 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 86.92 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; suma cukrów prostych: 105.72 g; Sód: 4254.35 mg; Błonnik pokarmowy: 26.65 g;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048.14 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 78.31 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 272.17 g; suma cukrów prostych: 112.11 g; Sód: 3178.67 mg; Błonnik pokarmowy: 19.70 g;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.35 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 94.13 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; suma cukrów prostych: 83.79 g; Sód: 3493.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32 g;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.44 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 62.49 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; suma cukrów prostych: 136.17 g; Sód: 3205.07 mg; Błonnik pokarmowy: 22.12 g;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.76 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 68.91 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; suma cukrów prostych: 129.56 g; Sód: 4114.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.64 g;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa z parówką cienką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem wiśniowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 30g (<i>MLE</i>), Marmolada 60g/ kielbasa szynkowa drobiowa 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.14 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 85.49 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; suma cukrów prostych: 136.47 g; Sód: 3209.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.12 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 30g (<i>GLU, GOR</i>), Rzodkiewka 50g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet schabowy 90g (<i>GLU, JAJ</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 , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Ogórek kiszony 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2389.28 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 83.81 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; suma cukrów prostych: 51.26 g; Sód: 6157.88 mg; Błonnik pokarmowy: 22.01 g;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 30g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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 , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.91 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 65.45 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 261.58 g; suma cukrów prostych: 52.33 g; Sód: 5427.35 mg; Błonnik pokarmowy: 17.43 g;

niedziela 2026-10-11 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 topiony 50g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 30g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 30g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.16 kcal; Białko ogółem: 138.43 g; Tłuszcz: 80.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; suma cukrów prostych: 66.13 g; Sód: 5854.85 mg; Błonnik pokarmowy: 30.21 g;

niedziela 2026-10-11 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 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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 20g , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2006.76 kcal; Białko ogółem: 126.52 g; Tłuszcz: 55.50 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; suma cukrów prostych: 73.73 g; Sód: 5011.85 mg; Błonnik pokarmowy: 21.83 g;

niedziela 2026-10-11 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 topiony 50g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 30g (<i>GLU, GOR</i>), Rzodkiewka 50g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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>), Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.06 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 76.87 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; suma cukrów prostych: 73.70 g; Sód: 5436.75 mg; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;

niedziela 2026-10-11 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>), Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 30g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.56 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 68.84 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; suma cukrów prostych: 74.47 g; Sód: 5435.95 mg; Błonnik pokarmowy: 21.83 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 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>), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszotto chłopskie z kielbasą 350g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Śledź w sosie pomidorowym80g/jajko gotowane 1 szt 1Por (<i>JAJ, RYB, SOJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.21 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 85.98 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; suma cukrów prostych: 60.61 g; Sód: 5878.52 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g;		
poniedziałek 2026-10-12 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>), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszotto z indykiem i warzywami 350g (<i>GLU, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Powidla 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1920.18 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 68.54 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; suma cukrów prostych: 81.63 g; Sód: 4146.50 mg; Błonnik pokarmowy: 22.18 g;		
poniedziałek 2026-10-12 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 , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszotto z indykiem i warzywami 350g (<i>GLU, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Serek granii 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.42 kcal; Białko ogółem: 136.10 g; Tłuszcz: 73.09 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 306.11 g; suma cukrów prostych: 100.55 g; Sód: 4648.00 mg; Błonnik pokarmowy: 34.16 g;		
poniedziałek 2026-10-12 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 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszotto z indykiem i warzywami 350g (<i>GLU, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Powidla 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1936.72 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 56.92 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; suma cukrów prostych: 120.03 g; Sód: 4148.50 mg; Błonnik pokarmowy: 25.58 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa golonkowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszotto z chłopskie z kielbasą 350g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.54 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 84.56 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Sód: 5502.64 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		
poniedziałek 2026-10-12 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>), Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszotto z indykiem i warzywami 350g (<i>GLU, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Powidla 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184.98 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 73.34 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; suma cukrów prostych: 90.37 g; Sód: 4289.10 mg; Błonnik pokarmowy: 23.68 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z lanym ciastem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Filet smażony w sosie pieczeniowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z ogórka kiszzonego 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 70g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173.27 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 66.38 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; suma cukrów prostych: 50.15 g; Sód: 6690.00 mg; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z lanym ciastem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 70g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1932.80 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 54.94 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; suma cukrów prostych: 49.78 g; Sód: 5073.42 mg; Błonnik pokarmowy: 22.19 g;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z lanym ciastem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z ogórka kiszzonego 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 70g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2237.83 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 63.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; suma cukrów prostych: 78.05 g; Sód: 6238.69 mg; Błonnik pokarmowy: 31.82 g;

wtorek 2026-10-13 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 , Pasta z białek jaj 70g (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z lanym ciastem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 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>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2211.06 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 63.19 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; suma cukrów prostych: 84.10 g; Sód: 5596.93 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;

wtorek 2026-10-13 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>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z lanym ciastem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Filet smażony w sosie pieczeniowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Surówka z ogórka kiszzonego 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>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.94 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 92.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 52.57 g; Węglowodany ogółem: 274.24 g; suma cukrów prostych: 63.19 g; Sód: 5729.15 mg; Błonnik pokarmowy: 20.52 g;

wtorek 2026-10-13 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>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z lanym ciastem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.67 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 81.82 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 49.66 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; suma cukrów prostych: 63.50 g; Sód: 4448.37 mg; Błonnik pokarmowy: 23.26 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiewca 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z selera z brzoskwiwniami 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Filet z kurczaka 70g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2259.31 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 63.94 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; suma cukrów prostych: 72.52 g; Sód: 5680.40 mg; Błonnik pokarmowy: 30.74 g;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiewca 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z selera z brzoskwiwniami 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Filet z kurczaka 70g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.34 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 62.33 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; suma cukrów prostych: 71.81 g; Sód: 5258.46 mg; Błonnik pokarmowy: 25.34 g;

środa 2026-10-14 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 żywiewca 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z selera z brzoskwiwniami 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Filet z kurczaka 70g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.94 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 78.50 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; suma cukrów prostych: 77.11 g; Sód: 5277.26 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g;

środa 2026-10-14 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 żywiewca 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z selera z brzoskwiwniami 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Filet z kurczaka 70g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 64.41 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; suma cukrów prostych: 94.12 g; Sód: 5282.86 mg; Błonnik pokarmowy: 27.06 g;

środa 2026-10-14 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 żywiewca 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym P 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z selera z brzoskwiwniami 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>), Filet z kurczaka 70g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.71 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 71.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; suma cukrów prostych: 97.12 g; Sód: 5354.80 mg; Błonnik pokarmowy: 27.31 g;

środa 2026-10-14 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 żywiewca 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Jarzynowa s 350ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym P 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z selera z brzoskwiwniami 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>), Filet z kurczaka 70g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2362.24 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 73.50 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; suma cukrów prostych: 101.69 g; Sód: 5316.06 mg; Błonnik pokarmowy: 30.40 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (MLE), Ogórek zielony 80g ,	Wiedeńska 500g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz wieprzowy duszony 250g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 60g, dżem 40 g 60g (GLU, GOR, S02), Papryka 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2312.98 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 61.60 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; suma cukrów prostych: 87.56 g; Sód: 5836.78 mg; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 50g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz wieprzowy duszony 250g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 60g, dżem 40 g 60g (GLU, GOR, S02), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.80 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 59.69 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 273.05 g; suma cukrów prostych: 84.15 g; Sód: 5301.46 mg; Błonnik pokarmowy: 19.36 g;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz wieprzowy duszony 250g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (GLU, GOR), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2005.60 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 60.80 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; suma cukrów prostych: 74.34 g; Sód: 5331.61 mg; Błonnik pokarmowy: 25.90 g;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Ser topiony pl. 4szt (MLE), Ogórek zielony 80g ,	Wiedeńska 500g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz wieprzowy duszony 250g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 60g, dżem 40 g 60g (GLU, GOR, S02), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354.65 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 60.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; suma cukrów prostych: 112.30 g; Sód: 5685.56 mg; Błonnik pokarmowy: 25.20 g;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z ryżem 150ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Ser topiony pl. 4szt (MLE), Ogórek zielony 80g ,	Wiedeńska 350g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz wieprzowy duszony 250g (GLU, MLE), Ziemniaki 150g (MLE), Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Kielbasa szynkowa drobiowa 60g, dżem 40 g 60g (GLU, GOR, S02), Papryka 80g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, MLE, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2389.41 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 73.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; suma cukrów prostych: 96.52 g; Sód: 5627.12 mg; Błonnik pokarmowy: 23.57 g;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z ryżem 150ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz wieprzowy duszony 250g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Kielbasa szynkowa drobiowa 60g, dżem 40 g 60g (GLU, GOR, S02), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, MLE, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.53 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 56.75 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; suma cukrów prostych: 95.56 g; Sód: 5987.50 mg; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba smażona morszczuk 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.60 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 80.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.75 g;

Węglowodany ogółem: 296.93 g; suma cukrów prostych: 63.75 g; Sód: 5562.34 mg; Błonnik pokarmowy: 29.06 g;

piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1967.29 kcal; Białko ogółem: 71.70 g; Tłuszcz: 53.56 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.36 g;

Węglowodany ogółem: 289.40 g; suma cukrów prostych: 117.94 g; Sód: 4510.59 mg; Błonnik pokarmowy: 23.10 g;

piątek 2026-10-16 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 , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), 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: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.20 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 73.02 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.55 g;

Węglowodany ogółem: 301.91 g; suma cukrów prostych: 68.62 g; Sód: 5279.58 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g;

piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.34 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 58.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.32 g;

Węglowodany ogółem: 326.19 g; suma cukrów prostych: 138.89 g; Sód: 4652.64 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g;

piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba smażona morszczuk 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 150g (<i>GLU</i>), Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2405.83 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 67.94 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.96 g;

Węglowodany ogółem: 360.87 g; suma cukrów prostych: 111.01 g; Sód: 5162.29 mg; Błonnik pokarmowy: 25.13 g;

piątek 2026-10-16 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>), Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Kasza jęczmienna 150g (<i>GLU</i>), Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.90 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 52.99 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.82 g;

Węglowodany ogółem: 339.13 g; suma cukrów prostych: 113.71 g; Sód: 5006.44 mg; Błonnik pokarmowy: 22.48 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa śląska z ketchupem 100g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.16 kcal; Białko ogółem: 135.14 g; Tłuszcz: 71.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; suma cukrów prostych: 70.40 g; Sód: 6460.25 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g;

sobota 2026-10-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa śląska z ketchupem 100g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 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 , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 70.38 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 283.89 g; suma cukrów prostych: 69.04 g; Sód: 6119.23 mg; Błonnik pokarmowy: 22.00 g;

sobota 2026-10-17 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 10g , Kielbasa śląska z ketchupem 100g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2382.48 kcal; Białko ogółem: 150.03 g; Tłuszcz: 69.16 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; suma cukrów prostych: 69.57 g; Sód: 6022.73 mg; Błonnik pokarmowy: 31.47 g;

sobota 2026-10-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z indyka 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 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 , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2185.91 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 52.75 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; suma cukrów prostych: 100.92 g; Sód: 5080.88 mg; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;

sobota 2026-10-17 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa śląska z ketchupem 100g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.41 kcal; Białko ogółem: 139.18 g; Tłuszcz: 79.16 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; suma cukrów prostych: 103.96 g; Sód: 5827.00 mg; Błonnik pokarmowy: 19.69 g;

sobota 2026-10-17 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>), Kielbasa śląska z ketchupem 100g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2362.53 kcal; Białko ogółem: 138.93 g; Tłuszcz: 79.12 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; suma cukrów prostych: 103.28 g; Sód: 5821.78 mg; Błonnik pokarmowy: 19.54 g;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Papryka konserwowa 50g (S02),	Owocowa z makaronem 500ml (GLU, JAJ), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (GLU, JAJ, GOR), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.76 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 72.70 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; suma cukrów prostych: 80.41 g; Sód: 5570.80 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (GLU, JAJ), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (GLU, JAJ, GOR), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.98 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 69.42 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; suma cukrów prostych: 72.31 g; Sód: 5102.20 mg; Błonnik pokarmowy: 20.12 g;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (GLU, JAJ), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (GLU, JAJ, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 20g (MLE),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.41 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 72.82 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; suma cukrów prostych: 88.86 g; Sód: 5734.14 mg; Błonnik pokarmowy: 37.53 g;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (GLU, JAJ), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (GLU, JAJ, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.78 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 57.84 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; suma cukrów prostych: 95.06 g; Sód: 5108.70 mg; Błonnik pokarmowy: 24.97 g;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (GLU, MLE), Ziemniaki 150g (MLE), Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (GLU, GOR, S02), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, MLE, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.64 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 73.97 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; suma cukrów prostych: 125.01 g; Sód: 5195.93 mg; Błonnik pokarmowy: 24.46 g;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Szynka z kotła 80g (GLU, GOR), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 350ml (GLU, JAJ), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (GLU, MLE), Ziemniaki 150g (MLE), Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (GLU, JAJ, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, MLE, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2396.56 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 76.55 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; suma cukrów prostych: 85.99 g; Sód: 5226.29 mg; Błonnik pokarmowy: 21.78 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 30g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 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 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.26 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz: 69.50 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; suma cukrów prostych: 61.96 g; Sód: 6245.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.69 g;		
poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	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 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,
	Podwieczerek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1963.93 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 54.58 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 275.43 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Sód: 4536.95 mg; Błonnik pokarmowy: 22.37 g;		
poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	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 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa krakowska 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczerek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.33 kcal; Białko ogółem: 157.49 g; Tłuszcz: 66.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; suma cukrów prostych: 65.39 g; Sód: 5246.55 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;		
poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	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 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2023.93 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 55.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; suma cukrów prostych: 74.91 g; Sód: 4540.95 mg; Błonnik pokarmowy: 24.47 g;		
poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 30g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Ziemniaczana 350g (<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 10g (<i>MLE</i>), Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczerek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2448.20 kcal; Białko ogółem: 156.00 g; Tłuszcz: 72.97 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Sód: 5863.42 mg; Błonnik pokarmowy: 25.32 g;		
poniedziałek 2026-10-19Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 350g (<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>), Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczerek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.67 kcal; Białko ogółem: 149.44 g; Tłuszcz: 65.18 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; suma cukrów prostych: 67.37 g; Sód: 4419.68 mg; Błonnik pokarmowy: 24.56 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser fromage 0.5szt (<i>MLE</i>), Rzodkiewka 80g ,	Fasolowa 500ml (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z ogórka zielonego 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta z wędlin 180g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.03 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 80.28 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Sód: 8288.55 mg; Błonnik pokarmowy: 27.38 g;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka konserwowa 50g (<i>GLU, GOR</i>), Powidła 50g , Salata 35g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Szpinak 120g (<i>GLU, MLE</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.70 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 97.56 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; suma cukrów prostych: 70.89 g; Sód: 8044.84 mg; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Szpinak 120g (<i>GLU, MLE</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Biszkoty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.88 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 94.88 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Sód: 8167.25 mg; Błonnik pokarmowy: 29.83 g;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka konserwowa 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak 120g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta mięsna 80g (<i>SEL</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Biszkoty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.56 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 88.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Sód: 8550.87 mg; Błonnik pokarmowy: 28.47 g;

wtorek 2026-10-20 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>), Szynka konserwowa 50g (<i>GLU, GOR</i>), Powidła 50g , Rzodkiewka 80g ,	Fasolowa 350ml (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Surówka z ogórka zielonego 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.60 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 87.58 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; suma cukrów prostych: 102.23 g; Sód: 6743.60 mg; Błonnik pokarmowy: 21.98 g;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Powidła 50g , Salata 35g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko gotowane w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Szpinak 120g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.75 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 86.98 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 303.84 g; suma cukrów prostych: 99.74 g; Sód: 7867.49 mg; Błonnik pokarmowy: 21.55 g;

Dietetyk

.....