

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g , Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese I 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1966.96 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 69.39 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 254.66 g; suma cukrów prostych: 53.67 g; Sól: 3.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g;

środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g , Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2046.93 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 65.43 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; suma cukrów prostych: 53.64 g; Sól: 3.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.13 g;

środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopcy b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.78 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 75.14 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; suma cukrów prostych: 53.21 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g;

środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Kalafiorowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopcy 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.58 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 73.79 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 281.88 g; suma cukrów prostych: 68.75 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem durum 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.65 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 57.68 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; suma cukrów prostych: 71.07 g; Sól: 3.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g;

czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem durum 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.31 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 56.82 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; suma cukrów prostych: 71.06 g; Sól: 4.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g;

czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem durum 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2049.61 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz: 58.90 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; suma cukrów prostych: 79.78 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g;

czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z indyka 80g (<i>GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem durum 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta z białek jaj 70g (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1934.47 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 51.22 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Powidła 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Jajko sadzone 2szt (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2239.74 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 67.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; suma cukrów prostych: 89.72 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Powidła 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.59 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 65.89 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; suma cukrów prostych: 92.02 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g;

piątek 2026-03-13 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 , Serek granii 1szt/szynka gotowana 30 g 1Por (<i>MLE, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.97 kcal; Białko ogółem: 139.94 g; Tłuszcz: 69.03 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; suma cukrów prostych: 76.14 g; Sól: 10.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Powidła 50g/serek granii 1 szt 1Por (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2552.66 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 61.68 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; suma cukrów prostych: 120.96 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g, ser top 25 g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Papryka 80g ,	Grochówka z parówką wieprzową 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.16 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 65.38 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; suma cukrów prostych: 88.97 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.41 g;

sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g, ser top 25 g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana z wkladką 500g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2086.37 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 68.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; suma cukrów prostych: 87.54 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g;

sobota 2026-03-14 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 , Polędwica drobiowa 50g, ser top 25 g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana z wkladką 500g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój 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: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2408.67 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 85.17 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; suma cukrów prostych: 108.50 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g;

sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Polędwica drobiowa 50g, ser top 25 g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana z wkladką 500g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.67 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 70.89 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; suma cukrów prostych: 109.38 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Sałatka z ryżem i kielbasą 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet mielony 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 300g , Kapusta czerwona zasmażana 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2481.11 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 65.10 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 392.29 g; suma cukrów prostych: 61.10 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;

niedziela 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Sałatka z ryżem i kielbasą 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.51 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 58.97 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g;

niedziela 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Sałatka z ryżem i kielbasą 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 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 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z indyka 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2397.41 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 68.17 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g;

niedziela 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Sałatka z ryżem i kielbasą 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna Rama 10g , Szynka z indyka 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.11 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 65.55 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Śledź w sosie pomidorowym 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Papryka 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Sos myśliwski 250g (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.77 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 80.72 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; Sól: 10.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50 g ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pulpet mięsny z sosem warzywnym 250g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2209.22 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 58.90 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; suma cukrów prostych: 77.53 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g;

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>), Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Papryka 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pulpet mięsny z sosem warzywnym 250g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa krakowska 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2467.43 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 73.86 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; suma cukrów prostych: 54.07 g; Sól: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g;

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50 g ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pulpet mięsny z sosem warzywnym 250g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2189.82 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 60.26 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; suma cukrów prostych: 92.39 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 130g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszonej 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2411.23 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 71.48 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Sól: 8.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g;

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (<i>SEL</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.40 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 69.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g;

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszonej 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.89 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 71.35 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; suma cukrów prostych: 85.69 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g;

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, pasta z białek jaj 40 g 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Szynka wieprzowa duszona w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (<i>SEL</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel z cukrem 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.85 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 70.88 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; suma cukrów prostych: 87.31 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Mielonka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2514.18 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 82.04 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; suma cukrów prostych: 83.55 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g;

środa 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2475.84 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 89.25 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g;

środa 2026-03-18 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 , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2576.19 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 94.03 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; suma cukrów prostych: 86.33 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g;

środa 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 91.86 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; suma cukrów prostych: 88.70 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

niadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 50g/kielbasa szynkowa drobiowa 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Papryka 80g ,	Brokułowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Salceson 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Chrzan 10g , Ogórek kiszony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.43 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 82.45 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; suma cukrów prostych: 55.12 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;

czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Brokułowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek owocowy 1szt/powidła 50 g 1Por (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.63 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 53.42 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; suma cukrów prostych: 83.09 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g;

czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Papryka 80g ,	Brokułowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.77 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 76.92 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; suma cukrów prostych: 69.99 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g;

czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Brokułowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek owocowy 1szt/powidła 50 g 1Por (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.38 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 58.04 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; suma cukrów prostych: 113.42 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba smażona morskczuk 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2514.52 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 56.21 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; suma cukrów prostych: 104.77 g; Sól: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;

piątek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.26 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 51.78 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; suma cukrów prostych: 106.18 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;

piątek 2026-03-20 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 , Twaróg z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek grani 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kiwi 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2558.31 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 75.22 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g;

piątek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ryżanka 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515.46 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 62.14 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; suma cukrów prostych: 121.54 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g;

Dietetyk

.....