

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11 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 2026-08-11 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 2026-08-11 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , 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 2026-08-11 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 , 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 2026-08-11 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>), 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>), Ogórek kiszony 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.34 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 90.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 51.74 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; suma cukrów prostych: 62.23 g; Sód: 5715.95 mg; Błonnik pokarmowy: 20.52 g;

wtorek 2026-08-11 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>), 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>), 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: 2196.69 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 80.22 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 263.40 g; suma cukrów prostych: 48.09 g; Sód: 4432.19 mg; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiewka 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 brzoskwińkami 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1 szt/kielbasa salami 30 g 1Por (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190.33 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 66.57 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; suma cukrów prostych: 69.46 g; Sód: 4909.05 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39 g;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiewka 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 brzoskwińkami 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Marmolada 50g (<i>S02</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.59 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 55.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; suma cukrów prostych: 99.35 g; Sód: 4414.31 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiewka 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>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera z brzoskwińkami 150g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1 szt/kielbasa salami 30 g 1Por (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.16 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 80.39 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; suma cukrów prostych: 77.64 g; Sód: 4807.31 mg; Błonnik pokarmowy: 36.42 g;

środa 2026-08-12 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 żywiewka 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>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera z brzoskwińkami 150g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Marmolada 50g (<i>S02</i>),
II Śniadanie: Galaretką z owocami mieszanymi 200g ,	Podwieczorek: Ciastka 50g (<i>GLU, JAJ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2396.09 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 64.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; suma cukrów prostych: 116.90 g; Sód: 4481.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Hummus 100g (<i>SEZ</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>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera z brzoskwińkami 150g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50g (<i>S02</i>), Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.71 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 75.39 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; suma cukrów prostych: 99.35 g; Sód: 3756.71 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiewka 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>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera z brzoskwińkami 150g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1 szt/kielbasa salami 30 g 1Por (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2542.76 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 84.61 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; suma cukrów prostych: 87.16 g; Sód: 5025.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.50 g;

środa 2026-08-12 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 żywiewka 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>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera z brzoskwińkami 150g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser fromage 0.5szt (<i>MLE</i>), Jabłko 1szt ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2509.54 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 73.16 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 44.60 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; suma cukrów prostych: 99.47 g; Sód: 4945.96 mg; Błonnik pokarmowy: 33.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-13 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 , Bukiet warzyw 150g , 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: 2303.37 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 60.70 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; suma cukrów prostych: 80.47 g; Sód: 5418.98 mg; Błonnik pokarmowy: 27.80 g;

czwartek 2026-08-13 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 , Bukiet warzyw 150g , 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), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2044.27 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 58.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; suma cukrów prostych: 79.24 g; Sód: 4889.78 mg; Błonnik pokarmowy: 21.52 g;

czwartek 2026-08-13 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 , Napój owocowy 300g (S02), Bukiet warzyw 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (GLU, GOR), Papryka 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.87 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 63.49 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; suma cukrów prostych: 68.00 g; Sód: 5043.58 mg; Błonnik pokarmowy: 29.63 g;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz wieprzowy duszony 250g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02), Bukiet warzyw 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 60g, dżem 40 g 60g (GLU, GOR, S02), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.97 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 62.51 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; suma cukrów prostych: 99.00 g; Sód: 5332.33 mg; Błonnik pokarmowy: 28.49 g;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (RYB, SOJ, SEL), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz z warzywami 250g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02), Bukiet warzyw 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta z ciecierzycy szp 100g (SEZ), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212.35 kcal; Białko ogółem: 59.52 g; Tłuszcz: 82.10 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 5.18 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; suma cukrów prostych: 54.22 g; Sód: 5539.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.03 g;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z ryżem 150ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Masło 20g (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), Bukiet warzyw 150g , 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: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, MLE, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2648.30 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 81.17 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 48.59 g; Węglowodany ogółem: 372.99 g; suma cukrów prostych: 131.17 g; Sód: 5214.32 mg; Błonnik pokarmowy: 25.17 g;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z ryżem 150ml (MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (GLU, SOJ, SEL, GOR, S02), Gulasz wieprzowy duszony 250g (GLU, MLE), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02), Bukiet warzyw 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Kielbasa szynkowa drobiowa 60g, dżem 40 g 60g (GLU, GOR, S02), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (GLU, MLE, GOR),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2556.70 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 72.78 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; suma cukrów prostych: 90.17 g; Sód: 5579.62 mg; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-14 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>), Salata 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 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2051.12 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 66.11 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.67 g;

Węglowodany ogółem: 280.37 g; suma cukrów prostych: 65.73 g; Sód: 5478.14 mg; Błonnik pokarmowy: 28.35 g;

piątek 2026-08-14 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 zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Salata 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 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g, szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>),
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2070.10 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 52.79 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.65 g;

Węglowodany ogółem: 312.10 g; suma cukrów prostych: 115.10 g; Sód: 2986.06 mg; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;

piątek 2026-08-14 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 , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Salata 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 , Szynka z indyka 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna Rama 10g , Kielbasa krakowska 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.86 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 63.70 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.12 g;

Węglowodany ogółem: 291.02 g; suma cukrów prostych: 62.09 g; Sód: 3537.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.61 g;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Salata 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, szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>),
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2033.33 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 52.73 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.56 g;

Węglowodany ogółem: 314.72 g; suma cukrów prostych: 132.61 g; Sód: 2839.72 mg; Błonnik pokarmowy: 24.35 g;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Salata 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 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g (<i>S02</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2000.92 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 52.47 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.63 g;

Węglowodany ogółem: 301.29 g; suma cukrów prostych: 100.99 g; Sód: 4732.11 mg; Błonnik pokarmowy: 21.76 g;

piątek 2026-08-14 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>), Salata 35g ,	Szpinakowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kottlet rybny 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>), Szynka z indyka 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE, SEZ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2141.75 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 67.66 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.97 g;

Węglowodany ogółem: 250.05 g; suma cukrów prostych: 57.18 g; Sód: 1919.26 mg; Błonnik pokarmowy: 23.21 g;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Salata 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 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem 80g, szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>),
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE, SEZ</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.41 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 52.93 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.03 g;

Węglowodany ogółem: 304.07 g; suma cukrów prostych: 109.63 g; Sód: 2985.45 mg; Błonnik pokarmowy: 21.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-15 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 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 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa 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 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.68 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 70.93 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; suma cukrów prostych: 70.17 g; Sód: 6362.23 mg; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa 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 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2610.86 kcal; Białko ogółem: 149.81 g; Tłuszcz: 90.11 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; suma cukrów prostych: 84.76 g; Sód: 6502.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.25 g;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta z białek 60g/kielbasa żywiecka 30 g 1Por (<i>GLU, JAJ, 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 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , 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: 2407.13 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 61.25 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; suma cukrów prostych: 102.05 g; Sód: 5323.88 mg; Błonnik pokarmowy: 23.23 g;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Powidła 50g , Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet sojowy 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, ORZ</i>), Ziemniaki 300g , Napój 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Hummus 100g (<i>SEZ</i>), Ogórek zielony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.69 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 111.92 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 333.08 g; suma cukrów prostych: 68.74 g; Sód: 4272.15 mg; Błonnik pokarmowy: 22.09 g;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<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 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347.41 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 96.00 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.23 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; Sód: 5916.22 mg; Błonnik pokarmowy: 22.60 g;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<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 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z serem 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347.41 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 96.00 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.23 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; Sód: 5916.22 mg; Błonnik pokarmowy: 22.60 g;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287.81 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 72.70 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; suma cukrów prostych: 75.43 g; Sód: 5570.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), 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 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z czerwonej kapusty 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2542.86 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 84.88 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; suma cukrów prostych: 93.71 g; Sód: 5735.14 mg; Błonnik pokarmowy: 38.53 g;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.92 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 53.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; suma cukrów prostych: 126.61 g; Sód: 5031.40 mg; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 350ml (<i>GLU, JAJ</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, MLE, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2470.40 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 87.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; suma cukrów prostych: 117.06 g; Sód: 4961.28 mg; Błonnik pokarmowy: 21.13 g;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Owocowa z makaronem 350ml (<i>GLU, JAJ</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 50g, jajko 1 szt 1Por (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, MLE, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.26 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 92.20 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 49.43 g; Węglowodany ogółem: 293.63 g; suma cukrów prostych: 85.51 g; Sód: 5038.58 mg; Błonnik pokarmowy: 20.88 g;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleniną 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 , Śledź w sosie pomidorowym 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2299.53 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 75.21 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; suma cukrów prostych: 79.24 g; Sód: 5997.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.80 g;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleniną 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>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1955.68 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 52.52 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; suma cukrów prostych: 74.36 g; Sód: 4467.95 mg; Błonnik pokarmowy: 25.07 g;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis 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 zieleniną 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>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa krakowska 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.08 kcal; Białko ogółem: 149.32 g; Tłuszcz: 63.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; suma cukrów prostych: 73.64 g; Sód: 5108.55 mg; Błonnik pokarmowy: 36.13 g;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis 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 zieleniną 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>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Kiwi 100g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2104.93 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz: 55.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Sód: 4609.95 mg; Błonnik pokarmowy: 24.17 g;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (<i>MLE</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 , Puszka rybna 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1908.41 kcal; Białko ogółem: 59.85 g; Tłuszcz: 55.42 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 275.82 g; suma cukrów prostych: 74.65 g; Sód: 4319.52 mg; Błonnik pokarmowy: 25.04 g;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleniną 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 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 80g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287.20 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 88.32 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; suma cukrów prostych: 67.71 g; Sód: 5451.22 mg; Błonnik pokarmowy: 23.52 g;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, 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>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.72 kcal; Białko ogółem: 148.27 g; Tłuszcz: 78.92 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 276.45 g; suma cukrów prostych: 66.73 g; Sód: 4733.34 mg; Błonnik pokarmowy: 22.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-18 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>SEL</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>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 I 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.79 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 74.74 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; Sód: 4880.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.96 g;

wtorek 2026-08-18 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 , Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z ogórka zielonego 150g ,	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: 2201.35 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 86.25 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g; suma cukrów prostych: 75.40 g; Sód: 5308.76 mg; Błonnik pokarmowy: 22.73 g;

wtorek 2026-08-18 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 30g , Szynka konserwowa 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z ogórka zielonego 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , 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: 2363.83 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 101.57 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 287.62 g; suma cukrów prostych: 68.11 g; Sód: 5431.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.65 g;

wtorek 2026-08-18 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 konserwowa 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z ogórka zielonego 150g ,	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: 2287.21 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 78.19 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Sód: 5929.28 mg; Błonnik pokarmowy: 25.60 g;

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Dżem 80g (<i>S02</i>), Powidła 70g , Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z ogórka zielonego 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Pasta z ryby makreli 80g (<i>JAJ, RYB</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2446.40 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 83.80 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; suma cukrów prostych: 132.98 g; Sód: 5872.24 mg; Błonnik pokarmowy: 23.88 g;

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa 50g (<i>GLU, GOR</i>), Powidła 50g , Rzodkiewka 80g ,	Fasolowa 350ml (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>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 20g (<i>MLE</i>), Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.48 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 97.09 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 53.60 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; suma cukrów prostych: 88.39 g; Sód: 4502.57 mg; Błonnik pokarmowy: 21.67 g;

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa s 350g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik z masłem i szczypiorem 120g (<i>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 20g (<i>MLE</i>), Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.02 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 100.41 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 249.50 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Sód: 4628.95 mg; Błonnik pokarmowy: 19.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.47 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 66.20 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; suma cukrów prostych: 80.95 g; Sód: 4222.03 mg; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;

środa 2026-08-19 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 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2006.93 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 51.46 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 288.38 g; suma cukrów prostych: 83.38 g; Sód: 3444.68 mg; Błonnik pokarmowy: 24.13 g;

środa 2026-08-19 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 , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2428.73 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 71.19 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; suma cukrów prostych: 92.47 g; Sód: 4029.68 mg; Błonnik pokarmowy: 39.11 g;

środa 2026-08-19 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 pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2250.43 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 60.99 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; suma cukrów prostych: 105.98 g; Sód: 3486.68 mg; Błonnik pokarmowy: 26.13 g;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pomidor 80g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>),	Barszcz z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Placki ziemniaczane 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Sałata 35g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>),
	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2432.76 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 92.81 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; suma cukrów prostych: 94.41 g; Sód: 3625.36 mg; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 350ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Ryż 100g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, MLE, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.21 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 79.86 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 46.76 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; suma cukrów prostych: 86.51 g; Sód: 3803.15 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 350ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Klops w sosie pietruszkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 100g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, MLE, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.79 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 61.76 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; suma cukrów prostych: 87.34 g; Sód: 3353.68 mg; Błonnik pokarmowy: 25.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Papryka 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2313.02 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 65.48 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; suma cukrów prostych: 97.20 g; Sód: 7036.53 mg; Błonnik pokarmowy: 29.22 g;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.82 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 69.21 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; suma cukrów prostych: 94.84 g; Sód: 7156.38 mg; Błonnik pokarmowy: 23.62 g;

czwartek 2026-08-20 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 gotowana 80g (<i>GOR</i>), Papryka 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</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 , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2547.45 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 81.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; suma cukrów prostych: 78.02 g; Sód: 7868.31 mg; Błonnik pokarmowy: 33.87 g;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2358.37 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 62.15 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; suma cukrów prostych: 125.27 g; Sód: 7225.03 mg; Błonnik pokarmowy: 25.66 g;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g (<i>S02</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kotlet z kaszy 90g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.34 kcal; Białko ogółem: 50.12 g; Tłuszcz: 63.52 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 388.30 g; suma cukrów prostych: 105.91 g; Sód: 4203.08 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Papryka 80g ,	Koperkowa z ziemniakami P 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g/kielbasa szynkowa wieprzowa 30g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, MLE, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.67 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 86.41 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 47.92 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; suma cukrów prostych: 105.07 g; Sód: 5903.15 mg; Błonnik pokarmowy: 25.62 g;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Dżem 60 g, szynka gotowana 50 g 1Por (<i>GOR, S02</i>), Sałata 35g ,	Koperkowa z ziemniakami P 300g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 150g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Bułka z szynką D 1szt (<i>GLU, MLE, GOR</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2231.57 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 80.80 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g; suma cukrów prostych: 100.96 g; Sód: 6189.79 mg; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....