

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IXC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 180g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony 80g ,	Ryżanka 500g ( <i>SOJ, SEL, GOR, S02</i> ), Ryba morskczuk z sosem greckim I 200g ( <i>GLU, JAJ, RYB, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pomidor 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 73.00 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; suma cukrów prostych: 63.13 g; Sód: 5847.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.03 g;		
<b>piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser topiony 50 g 1Por ( <i>MLE, S02</i> ), Pomidor 80g ,	Ryżanka 500g ( <i>SOJ, SEL, GOR, S02</i> ), Ryba morskczuk z sosem greckim D 200g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pomidor 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2288.86 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 57.54 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; suma cukrów prostych: 110.42 g; Sód: 5081.43 mg; Błonnik pokarmowy: 25.68 g;		
<b>piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo razowe 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,	Ryżanka 500g ( <i>SOJ, SEL, GOR, S02</i> ), Ryba morskczuk z sosem greckim D 200g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pomidor 80g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser biały 30g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/cukru 40g ( <i>GLU, JAJ</i> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2400.92 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 75.51 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Sód: 5440.57 mg; Błonnik pokarmowy: 37.44 g;		
<b>piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Dżem 80g/ser topiony 50 g 1Por ( <i>MLE, S02</i> ), Pomidor 80g ,	Ryżanka 500g ( <i>SOJ, SEL, GOR, S02</i> ), Ryba morskczuk z sosem greckim D 200g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1 szt/ twaróg z zieleniną 50 g 1Por ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pomidor 80g ,
<b>II Śniadanie:</b> Pieczywo 50g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser biały 30g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 40g ( <i>GLU, JAJ</i> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2403.96 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 54.81 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; suma cukrów prostych: 126.49 g; Sód: 5064.13 mg; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IXC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pieczywo mieszane 180g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta z boczku wędzonego z cebulką 80g ( <b>GLU, JAJ, GOR, S02</b> ), Pomidor 80g ,	Grochówka z parówką cienką wieprzową 500ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</b> ), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g ( <b>MLE</b> ), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g ( <b>MLE</b> ), Napój owocowy 300g ( <b>S02</b> ),	Herbata 400g, Pieczywo mieszane 180g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa 50g, powidła 50 g 60g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ogórek zielony 80g ,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2508.67 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 77.43 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g; suma cukrów prostych: 114.60 g; Sód: 5526.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.98 g;

<b>sobota 2026-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta mięsna 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna z paluszkami wieprzowymi 500ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g ( <b>MLE</b> ), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g ( <b>MLE</b> ), Napój owocowy 300g ( <b>S02</b> ),	Herbata 400g, Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa 50g, powidła 50 g 60g ( <b>GLU, GOR</b> ), Pomidor 80g ,
	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2327.72 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 85.34 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; suma cukrów prostych: 119.62 g; Sód: 4741.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.29 g;

<b>sobota 2026-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta mięsna 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna z paluszkami wieprzowymi 500ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g ( <b>MLE</b> ), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g ( <b>MLE</b> ), Napój owocowy 300g ( <b>S02</b> ),	Herbata 400g, Pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g ( <b>GLU, GOR</b> ), Pomidor 80g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2518.08 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 94.60 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; suma cukrów prostych: 100.25 g; Sód: 5284.58 mg; Błonnik pokarmowy: 40.99 g;

<b>sobota 2026-06-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pieczywo mieszane 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta mięsna 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 80g ,	Zupa wielowarzywna z paluszkami wieprzowymi 500ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400g ( <b>MLE</b> ), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g ( <b>MLE</b> ), Napój owocowy 300g ( <b>S02</b> ),	Herbata 400g, Pieczywo mieszane 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa 50g, powidła 50 g 60g ( <b>GLU, GOR</b> ), Pomidor 80g ,
<b>II Śniadanie:</b> Biskopty 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2308.32 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 86.69 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; suma cukrów prostych: 134.48 g; Sód: 4484.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IXC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 180g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa biała 1szt ( <i>GLU, GOR</i> ), Rzodkiewka 80g ,	Rosół z makaronem 500g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i> ), Kotlet schabowy 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki 300g , Salata w śmietanie 150g ( <i>MLE</i> ), Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyнка konserwowa 50g ( <i>GLU, GOR</i> ), Ser biały 30g ( <i>MLE</i> ), Papryka 80g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2427.95 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 82.30 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Sód: 5581.36 mg; Błonnik pokarmowy: 24.18 g;

<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyнка z indyka 80g ( <i>GLU, GOR</i> ), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i> ), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i> ), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g ( <i>MLE</i> ), Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyнка konserwowa 50g ( <i>GLU, GOR</i> ), Ser biały 30g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2030.05 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 53.19 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; suma cukrów prostych: 55.16 g; Sód: 4914.85 mg; Błonnik pokarmowy: 19.37 g;

<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo razowe 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyнка z indyka 80g ( <i>GLU, GOR</i> ), Rzodkiewka 80g ,	Rosół z makaronem 500g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i> ), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i> ), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g ( <i>MLE</i> ), Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyнка konserwowa 50g ( <i>GLU, GOR</i> ), Ser biały 30g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa żywiecka 30g ( <i>GLU, GOR</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2254.78 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 64.69 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Sód: 5443.50 mg; Błonnik pokarmowy: 32.69 g;

<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyнка z indyka 80g ( <i>GLU, GOR</i> ), Pomidor 80g ,	Rosół z makaronem 500g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i> ), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i> ), Ziemniaki 300g , Salata z jogurtem 150g ( <i>MLE</i> ), Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyнка konserwowa 50g ( <i>GLU, GOR</i> ), Ser biały 30g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty 40g ( <i>GLU, JAJ</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2047.15 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 54.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; suma cukrów prostych: 79.72 g; Sód: 4659.85 mg; Błonnik pokarmowy: 20.31 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IXC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa b/ml 150ml ( <i>GLU, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 180g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g ( <i>GLU, GOR</i> ), Ogórek zielony 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Bigos z młodej kapusty z kielbasą 250g ( <i>GLU, GOR</i> ), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2462.37 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 86.36 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; suma cukrów prostych: 50.47 g; Sód: 5579.91 mg; Błonnik pokarmowy: 28.11 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
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 ( <i>GLU, GOR</i> ), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Gulasz wieprzowy z warzywami 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki 300g , 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 ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2394.76 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 84.93 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; suma cukrów prostych: 53.76 g; Sód: 5484.55 mg; Błonnik pokarmowy: 30.52 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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 , Serek granii 1 szt 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Gulasz wieprzowy z warzywami 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki 300g , 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: Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa krakowska 30g ( <i>GLU, GOR</i> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2449.05 kcal; Białko ogółem: 157.38 g; Tłuszcz: 82.79 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Sód: 5660.31 mg; Błonnik pokarmowy: 44.09 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
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 , Serek granii 1 szt 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Gulasz wieprzowy z warzywami 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta z białek jaj 70g ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskopty 40g ( <i>GLU, JAJ</i> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 146.04 g; Tłuszcz: 77.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; suma cukrów prostych: 84.58 g; Sód: 5280.51 mg; Błonnik pokarmowy: 31.13 g;		

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IXC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa salami 80g ( <i>GLU, GOR</i> ), Ogórek kiszony 80g ,	Barszcz ukraiński 500ml ( <i>SEL</i> ), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Surówka wielowarzywna s 120g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50 g ser topiony 50 g 1Por ( <i>MLE, S02</i> ), Pomidor 80g ,
	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2419.12 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 74.37 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; suma cukrów prostych: 125.47 g; Sód: 4150.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.56 g;

<b>środa 2026-06-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g ( <i>GLU, GOR</i> ), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Warzywa gotowane 120g ( <i>SEL</i> ), Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por ( <i>MLE, S02</i> ),
	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2251.89 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 52.15 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; suma cukrów prostych: 138.01 g; Sód: 4614.33 mg; Błonnik pokarmowy: 29.02 g;

<b>środa 2026-06-24 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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> ), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Warzywa gotowane 120g ( <i>SEL</i> ), Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony 80g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2323.69 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 59.79 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; suma cukrów prostych: 101.86 g; Sód: 5176.53 mg; Błonnik pokarmowy: 37.13 g;

<b>środa 2026-06-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 80g ( <i>GLU, GOR</i> ), Pomidor 80g ,	Barszcz z ziemniakami 500ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Warzywa gotowane 120g ( <i>SEL</i> ), Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por ( <i>MLE, S02</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2141.64 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 54.02 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; suma cukrów prostych: 139.06 g; Sód: 4405.93 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g;

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IXC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <i>MLE</i> ), Kawa b/ml 150ml ( <i>GLU, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 180g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony 80g ,	Jarzynowa 500ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Kotlet rybny z morskczuka 120g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Sałata 35g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2449.19 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 59.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Sód: 5304.55 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10 g;

<b>piątek 2026-06-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <i>MLE</i> ), Kawa b/ml 150ml ( <i>GLU, GOR</i> ), Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g ( <i>GLU, RYB</i> ), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Sałata 35g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2152.51 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 52.69 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; suma cukrów prostych: 50.93 g; Sód: 5584.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.18 g;

<b>piątek 2026-06-26 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <i>MLE</i> ), Kawa b/ml 150ml ( <i>GLU, GOR</i> ), Pieczywo razowe 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g ( <i>GLU, RYB</i> ), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Sałata 35g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kiwi 100g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2454.31 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 68.59 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; Sód: 5659.91 mg; Błonnik pokarmowy: 39.18 g;

<b>piątek 2026-06-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <i>MLE</i> ), Kawa b/ml 150ml ( <i>GLU, GOR</i> ), Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g ( <i>GLU, RYB</i> ), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa 150g , Napój owocowy 300g ( <i>S02</i> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Sałata 35g ,
<b>II Śniadanie:</b> Pieczywo 50g ( <i>GLU</i> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 40g ( <i>GLU, JAJ</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2411.71 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 63.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Sód: 4986.86 mg; Błonnik pokarmowy: 25.47 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IXC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pieczywo mieszane 180g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa golonkowa 80g ( <b>GLU, GOR</b> ), Pomidor 80g ,	Fasolowa z parówką wierzową cienką 500ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</b> ), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z selera 120g ( <b>MLE, SEL</b> ), Napój owocowy 300g ( <b>S02</b> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyńka z kotła 50g/ ser topiony 25g 1Por ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Sałata 35g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2152.87 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 60.33 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; suma cukrów prostych: 85.35 g; Sód: 4626.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g;

<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 80g ,	Kalfiorowa z wklądką 500ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z selera 120g ( <b>MLE, SEL</b> ), Napój owocowy 300g ( <b>S02</b> ),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyńka z kotła 50g/ ser topiony 25g 1Por ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pomidor 80g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.29 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 60.17 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; suma cukrów prostych: 88.27 g; Sód: 3704.80 mg; Błonnik pokarmowy: 27.28 g;

<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 80g ,	Kalfiorowa z wklądką 500ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z selera 120g ( <b>MLE, SEL</b> ), Napój owocowy 300g ( <b>S02</b> ),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyńka z kotła 50g/ ser topiony 25g 1Por ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa drobiowa 30g ( <b>GLU, GOR</b> ),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.70 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 74.72 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 348.78 g; suma cukrów prostych: 103.18 g; Sód: 4056.20 mg; Błonnik pokarmowy: 39.22 g;

<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kawa z mlekiem 300ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pieczywo mieszane 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 80g ,	Kalfiorowa z wklądką 500ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z selera 120g ( <b>MLE, SEL</b> ), Napój owocowy 300g ( <b>S02</b> ),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyńka z kotła 50g/ ser topiony 25g 1Por ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskwopty 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2174.14 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 66.34 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; suma cukrów prostych: 123.86 g; Sód: 3514.45 mg; Błonnik pokarmowy: 26.26 g;

Dietetyk

.....

