

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 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>), Rzodkiewka 80g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet z kurczaka w curry 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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 , Kielbasa salami 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.82 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 65.61 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; suma cukrów prostych: 58.56 g; Sód: 5915.69 mg; Błonnik pokarmowy: 27.08 g;		
niedziela 2026-07-19 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 kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (<i>SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 60g (<i>GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028.96 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 52.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; suma cukrów prostych: 53.87 g; Sód: 6407.39 mg; Błonnik pokarmowy: 26.03 g;		
niedziela 2026-07-19 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 , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Rzodkiewka 50g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (<i>SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 60g (<i>GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.76 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 67.67 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; suma cukrów prostych: 63.03 g; Sód: 6696.11 mg; Błonnik pokarmowy: 40.34 g;		
niedziela 2026-07-19 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 20g , Szynka z kotła 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Rosół z makaronem 500g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Warzywa gotowane 150g (<i>SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 60g (<i>GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Galaretka z owocami mieszanymi 200g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.56 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 54.52 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Sód: 6431.79 mg; Błonnik pokarmowy: 27.75 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa golonkowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Papryka 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron w sosie carbonarre 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Brokuły 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2697.68 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 90.18 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; suma cukrów prostych: 56.79 g; Sód: 6334.61 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		
poniedziałek 2026-07-20 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 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.05 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 65.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 293.87 g; suma cukrów prostych: 52.55 g; Sód: 4816.25 mg; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;		
poniedziałek 2026-07-20 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 , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Papryka 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Brokuły 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</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: 2668.57 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 87.32 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Sód: 5770.46 mg; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;		
poniedziałek 2026-07-20 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 20g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z sosem bolonese D 400g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Brokuły 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469.65 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 69.16 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; Sód: 4910.65 mg; Błonnik pokarmowy: 21.58 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2531.20 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 94.36 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; suma cukrów prostych: 52.22 g; Sód: 7765.40 mg; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;

wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ziemniaki 300g , Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347.39 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 77.78 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; suma cukrów prostych: 62.59 g; Sód: 6875.63 mg; Błonnik pokarmowy: 30.66 g;

wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2538.82 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 92.45 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Sód: 7273.65 mg; Błonnik pokarmowy: 39.69 g;

wtorek 2026-07-21 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 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Bitka drobiowa w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Marchew gotowana 150g (<i>GLU</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2448.38 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 65.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; suma cukrów prostych: 85.21 g; Sód: 6198.76 mg; Błonnik pokarmowy: 32.59 g;

wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów VI		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	Posiłek nocny: Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 30g (<i>GOR</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2954.28 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 114.30 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; suma cukrów prostych: 59.79 g; Sód: 7945.82 mg; Błonnik pokarmowy: 45.45 g;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik + masło 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.45 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 75.11 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; suma cukrów prostych: 80.28 g; Sód: 4932.49 mg; Błonnik pokarmowy: 21.93 g;		
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g ,	Marchwianka 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik + masło 120g (<i>MLE</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>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.48 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 75.10 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; suma cukrów prostych: 88.04 g; Sód: 4357.93 mg; Błonnik pokarmowy: 24.42 g;		
środa 2026-07-22 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 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik + masło 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.44 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 89.40 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g; suma cukrów prostych: 61.28 g; Sód: 4766.35 mg; Błonnik pokarmowy: 27.20 g;		
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Pomidor 80g , II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Marchwianka 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Gzik + masło 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki p 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.93 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 63.54 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; suma cukrów prostych: 122.54 g; Sód: 5243.25 mg; Błonnik pokarmowy: 25.61 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta z wędlin 40g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2006.90 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 63.15 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; suma cukrów prostych: 49.22 g; Sód: 5401.94 mg; Błonnik pokarmowy: 20.79 g;

czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasta z wędlin 40g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2114.07 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 61.72 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 296.04 g; suma cukrów prostych: 49.55 g; Sód: 5508.88 mg; Błonnik pokarmowy: 21.54 g;

czwartek 2026-07-23 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 z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak 120g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Rzodkiewka 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka konserwowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.20 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 74.73 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; suma cukrów prostych: 61.30 g; Sód: 6108.42 mg; Błonnik pokarmowy: 35.86 g;

czwartek 2026-07-23 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 , Ser fromage 1szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka konserwowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.47 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 46.72 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; suma cukrów prostych: 59.30 g; Sód: 5628.38 mg; Błonnik pokarmowy: 24.88 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 80g ,	Botwinka 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryba smażona morszczuk 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i kukurydzy 150g (MLE, S02), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z rzodkiewką 100g (MLE), Papryka 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2652.72 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 74.76 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.40 g;
Węglowodany ogółem: 383.01 g; suma cukrów prostych: 120.60 g; Sód: 4975.64 mg; Błonnik pokarmowy: 37.61 g;

piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (MLE), Pomidor 50g ,	Botwinka 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (GLU, RYB), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (MLE), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.86 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 58.96 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.97 g;
Węglowodany ogółem: 325.41 g; suma cukrów prostych: 100.98 g; Sód: 5061.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.92 g;

piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kakao 300ml (MLE), Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 70g (GOR), Pomidor 80g ,	Botwinka 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (GLU, RYB), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (MLE), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biskvoty b/cukru 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.58 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 75.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.98 g;
Węglowodany ogółem: 335.36 g; suma cukrów prostych: 95.57 g; Sód: 5300.80 mg; Błonnik pokarmowy: 39.26 g;

piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser top pl 2szt (MLE), Marmolada 50g (S02), Pomidor 50g ,	Botwinka 500ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (GLU, RYB), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (MLE), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biskvoty 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329.03 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 50.99 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.37 g;
Węglowodany ogółem: 365.92 g; suma cukrów prostych: 129.44 g; Sód: 4762.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.57 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Zupa gulaszowa z bułką 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2406.65 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 70.47 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; suma cukrów prostych: 141.84 g; Sód: 3250.13 mg; Błonnik pokarmowy: 27.05 g;		
sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Kalfiorowa z wkladką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 79.39 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; suma cukrów prostych: 135.92 g; Sód: 3455.91 mg; Błonnik pokarmowy: 26.31 g;		
sobota 2026-07-25 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>GLU, GOR</i>), Salatka z rzodkiewki 120g , Salata 35g ,	Kalfiorowa z wkladką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Pasztet drobiowy 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2517.16 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 100.58 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; suma cukrów prostych: 105.41 g; Sód: 4381.55 mg; Błonnik pokarmowy: 36.33 g;		
sobota 2026-07-25 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 , Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Kalfiorowa z wkladką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z selera 120g (<i>MLE, SEL</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Biskupity b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2510.80 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 81.87 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; suma cukrów prostych: 145.29 g; Sód: 4146.34 mg; Błonnik pokarmowy: 30.24 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 60g/pasta z makreli wędzonej 40g 1Por (<i>GLU, JAJ, RYB, GOR</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2133.94 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 75.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 272.64 g; suma cukrów prostych: 61.23 g; Sód: 6679.81 mg; Błonnik pokarmowy: 21.42 g;		
niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Salata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.80 kcal; Białko ogółem: 66.60 g; Tłuszcz: 67.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sód: 6193.20 mg; Błonnik pokarmowy: 21.00 g;		
niedziela 2026-07-26 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 żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.34 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 80.53 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; suma cukrów prostych: 63.23 g; Sód: 6152.30 mg; Błonnik pokarmowy: 38.20 g;		
niedziela 2026-07-26 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 , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Bitka wieprzowa duszona 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 57.96 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; suma cukrów prostych: 88.64 g; Sód: 6226.12 mg; Błonnik pokarmowy: 24.54 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Fasolowa 500ml (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2328.24 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 93.75 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; suma cukrów prostych: 64.19 g; Sód: 6019.78 mg; Błonnik pokarmowy: 24.53 g;		
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>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 kapusty pekińskiej 150g ,	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: 2313.28 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 80.73 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Sód: 5406.97 mg; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;		
poniedziałek 2026-07-27 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 , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 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: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2414.21 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 80.53 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; suma cukrów prostych: 76.40 g; Sód: 5622.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.41 g;		
poniedziałek 2026-07-27 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 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Selerowa 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z serem i sosem truskawkowym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 0.5szt (<i>MLE</i>), Powidła 50g , Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.07 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 47.96 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; suma cukrów prostych: 102.05 g; Sód: 3797.48 mg; Błonnik pokarmowy: 21.04 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por (<i>MLE, S02</i>),	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Sałata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.50 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 71.36 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; suma cukrów prostych: 94.49 g; Sód: 6967.00 mg; Błonnik pokarmowy: 22.44 g;		
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por (<i>MLE, S02</i>),	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Sałata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.58 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 63.33 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; suma cukrów prostych: 92.40 g; Sód: 7062.58 mg; Błonnik pokarmowy: 22.34 g;		
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Rzodkiewka 80g ,	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Sałata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.73 kcal; Białko ogółem: 156.84 g; Tłuszcz: 71.02 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; suma cukrów prostych: 77.34 g; Sód: 7858.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.24 g;		
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Kawa b/ml 150ml (<i>GLU, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 60 g jogurt owocowy 1 szt. 1Por (<i>MLE, S02</i>),	Zupa z zielonego groszku 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Udko duszone w sosie własnym 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 300g , Sałata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), 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>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2434.23 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 62.85 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; suma cukrów prostych: 119.83 g; Sód: 7080.11 mg; Błonnik pokarmowy: 24.36 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g , Marchew z groszkiem 150g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Leczo warzywne z kielbasą i makaronem I 250g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2384.24 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 65.84 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; suma cukrów prostych: 94.19 g; Sód: 3242.10 mg; Błonnik pokarmowy: 33.10 g;

środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Sałata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Leczo warzywne z kurczakiem i makaronem d 250g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Marchew z groszkiem 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek granii 1szt/powidła 50 g 1Por (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.32 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 66.17 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; suma cukrów prostych: 111.17 g; Sód: 2983.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.08 g;

środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Leczo warzywne z kurczakiem i makaronem d 250g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek granii 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Krakеры 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.53 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 83.75 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; suma cukrów prostych: 87.60 g; Sód: 2377.47 mg; Błonnik pokarmowy: 28.64 g;

środa 2026-07-29 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 , Filet gotowany 70g , Sałata 35g ,	Owocowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ</i>), Leczo warzywne z kurczakiem i makaronem d 250g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Serek granii 1szt/powidła 50 g 1Por (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jablko 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.56 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 43.98 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; suma cukrów prostych: 113.42 g; Sód: 2829.65 mg; Błonnik pokarmowy: 22.83 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2072.32 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 72.87 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 261.42 g; suma cukrów prostych: 61.26 g; Sód: 4998.17 mg; Błonnik pokarmowy: 21.66 g;		
czwartek 2026-07-30 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>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.58 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 73.13 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 275.32 g; suma cukrów prostych: 62.45 g; Sód: 5104.87 mg; Błonnik pokarmowy: 22.43 g;		
czwartek 2026-07-30 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>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Klops gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), 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 topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.55 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 82.53 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; suma cukrów prostych: 78.71 g; Sód: 5126.22 mg; Błonnik pokarmowy: 34.76 g;		
czwartek 2026-07-30 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 20g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Klops gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Kasza jęczmienna 300g (<i>GLU</i>), Surówka z marchwi i jabłka 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2300.77 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 65.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; suma cukrów prostych: 90.60 g; Sód: 4434.15 mg; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1szt/ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet rybny 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej 150g ,	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2597.83 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 91.05 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; suma cukrów prostych: 62.71 g; Sód: 6519.70 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;		
piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1szt/ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ziemniaczana 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet rybny 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej 150g ,	Herbata 400g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Ogórek zielony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.91 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 106.62 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; suma cukrów prostych: 63.22 g; Sód: 6332.45 mg; Błonnik pokarmowy: 24.86 g;		
piątek 2026-07-31 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 1szt/ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ogórkowa 350ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet rybny 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Ziemniaki 300g ,	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2566.56 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 100.62 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; suma cukrów prostych: 64.42 g; Sód: 5743.08 mg; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;		
piątek 2026-07-31 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 20g , Jajko gotowane 1szt/ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g ,	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet rybny 90g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Paprykarz 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.11 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 86.20 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 250.30 g; suma cukrów prostych: 75.07 g; Sód: 4347.28 mg; Błonnik pokarmowy: 13.55 g;		

Dietetyk

.....