

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-21Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa gołonkowa 80g (GLU, GOR), Papryka 80g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sos myśliwski z kielbasą i pieczarkami 250g (GLU, MLE, GOR), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Paprykarz 100g (RYB, SOJ, SEL), Ogórek kiszony 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.34 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 102.24 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 278.99 g; suma cukrów prostych: 50.09 g; Sód: 6714.73 mg; Błonnik pokarmowy: 25.56 g;		
poniedziałek 2026-09-21Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pulpet mięsny z sosem warzywnym 250g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Dżem 80g /kielbasa żywiecka 30 g 1Por (GLU, GOR, S02), Pomidor 80g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2192.82 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 71.93 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; suma cukrów prostych: 96.15 g; Sód: 4903.69 mg; Błonnik pokarmowy: 22.74 g;		
poniedziałek 2026-09-21Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pulpet mięsny z sosem warzywnym 250g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa krakowska 30g (GLU, GOR),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.95 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 88.28 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 262.58 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Sód: 5836.74 mg; Błonnik pokarmowy: 28.92 g;		
poniedziałek 2026-09-21Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pulpet mięsny z sosem warzywnym 250g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g /kielbasa żywiecka 30 g 1Por (GLU, GOR, S02), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biskupki 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.22 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 63.86 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; suma cukrów prostych: 117.11 g; Sód: 4998.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.36 g;		
poniedziałek 2026-09-21Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Kielbasa gołonkowa 80g (GLU, GOR), Papryka 80g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sos myśliwski z kielbasą i pieczarkami 250g (GLU, MLE, GOR), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Dżem 80g /kielbasa żywiecka 30 g 1Por (GLU, GOR, S02), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2442.50 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 83.21 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; suma cukrów prostych: 122.85 g; Sód: 5840.67 mg; Błonnik pokarmowy: 25.30 g;		
poniedziałek 2026-09-21Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Kawa b/ml 150ml (GLU, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Polędwica drobiowa 80g (GLU, GOR), Sałata 35g ,	Ziemniaczana 500g (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pulpet mięsny z sosem warzywnym 250g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02), Kasza jęczmienna 300g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 20g (MLE), Dżem 80g /kielbasa żywiecka 30 g 1Por (GLU, GOR, S02), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2365.37 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 71.92 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; suma cukrów prostych: 117.24 g; Sód: 5051.29 mg; Błonnik pokarmowy: 25.74 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 50g,ser topiony 25g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser żółty 80g (MLE), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2348.48 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 97.37 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; suma cukrów prostych: 68.71 g; Sód: 7302.59 mg; Błonnik pokarmowy: 29.25 g;

wtorek 2026-09-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka konserwowa 50g,ser topiony 25g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Serek granii 1szt/szynka gotowana 30 g 1Por (MLE, GOR), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2340.05 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 100.69 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; suma cukrów prostych: 75.00 g; Sód: 7748.01 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;

wtorek 2026-09-22 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Szynka konserwowa 50g,ser topiony 25g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (GLU), Margaryna śniadaniowa 10g , Serek granii 1szt/szynka gotowana 30 g 1Por (MLE, GOR), Salata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 20g (MLE),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2314.45 kcal; Białko ogółem: 136.35 g; Tłuszcz: 94.71 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; suma cukrów prostych: 83.79 g; Sód: 7899.01 mg; Błonnik pokarmowy: 35.57 g;

wtorek 2026-09-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 50 g, marmolada 50 g 1Por (GLU, GOR, S02), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Klops gotowany w sosie koperkowym 90g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek granii 1szt/szynka gotowana 30 g 1Por (MLE, GOR), Salata 35g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (MLE),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2404.85 kcal; Białko ogółem: 145.96 g; Tłuszcz: 77.88 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; suma cukrów prostych: 128.33 g; Sód: 6847.36 mg; Błonnik pokarmowy: 29.32 g;

wtorek 2026-09-22 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Szynka konserwowa 50g,ser topiony 25g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 70g (GLU), Masło 10g (MLE), Ser żółty 80g (MLE), Salata 35g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2439.08 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 93.04 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 48.46 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; suma cukrów prostych: 93.71 g; Sód: 7192.49 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g;

wtorek 2026-09-22 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Szynka konserwowa 50g,ser topiony 25g 1Por (GLU, MLE, GOR), Pomidor 80g ,	Zupa z fasolki szparagowej 500ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Kielbasa biała z sosem koperkowym 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ziemniaki 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Serek granii 1szt/szynka gotowana 30 g 1Por (MLE, GOR), Salata 35g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2445.85 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 90.49 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; suma cukrów prostych: 100.76 g; Sód: 7805.81 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),	Zupa z czerwonej soczewicy 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.73 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 86.40 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 299.43 g; suma cukrów prostych: 108.60 g; Sód: 2958.72 mg; Błonnik pokarmowy: 23.99 g;

środa 2026-09-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Brokułowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.29 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 93.57 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; suma cukrów prostych: 108.60 g; Sód: 3397.22 mg; Błonnik pokarmowy: 18.06 g;

środa 2026-09-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Polędwica drobiowa 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Brokułowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkoty b/cukru 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2353.19 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 102.48 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 243.97 g; suma cukrów prostych: 79.38 g; Sód: 3687.07 mg; Błonnik pokarmowy: 21.69 g;

środa 2026-09-23 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 , Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Brokułowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Pasta drobiowa 80g (<i>SEL</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2394.19 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 82.01 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 299.01 g; suma cukrów prostych: 130.17 g; Sód: 4292.14 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

środa 2026-09-23 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>), Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>),	Zupa z czerwonej soczewicy 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 80g ,
II Śniadanie: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2405.03 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 74.48 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; suma cukrów prostych: 123.68 g; Sód: 2982.92 mg; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;

środa 2026-09-23 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 50g/dżem 50g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Brokułowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pierogi leniwe z masłem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej s 120g (<i>S02</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.49 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 75.65 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; suma cukrów prostych: 123.68 g; Sód: 3421.42 mg; Błonnik pokarmowy: 18.38 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Śledź w sosie pomidorowym 100g (<i>RYB, SOJ, SEL</i>), Papryka 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2193.83 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 74.49 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; Sód: 6212.68 mg; Błonnik pokarmowy: 26.35 g;

czwartek 2026-09-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 50g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.54 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 79.23 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 245.16 g; suma cukrów prostych: 47.10 g; Sód: 4880.19 mg; Błonnik pokarmowy: 18.15 g;

czwartek 2026-09-24 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 ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 30g (<i>GLU, GOR</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.39 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 89.60 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Sód: 5556.19 mg; Błonnik pokarmowy: 34.49 g;

czwartek 2026-09-24 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 , Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Mus owocowy 150g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2017.94 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 56.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; suma cukrów prostych: 90.81 g; Sód: 4890.24 mg; Błonnik pokarmowy: 23.01 g;

czwartek 2026-09-24 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Surówka wielowarzywna 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Papryka 80g ,
II Śniadanie: Mus owocowy 150g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2365.65 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 57.00 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; suma cukrów prostych: 84.00 g; Sód: 5990.66 mg; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;

czwartek 2026-09-24 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z wędlin d 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Filet gotowany w sosie cytrynowym 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ryż 300g , Szpinak duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Mus owocowy 150g ,	Podwieczorek: Bułka z serem D 1szt (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2374.09 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 70.29 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; suma cukrów prostych: 77.63 g; Sód: 5385.49 mg; Błonnik pokarmowy: 21.81 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Marmolada 50g (<i>S02</i>), Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,	Barszcz z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Kotlet rybny z morskczuka 120g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Sałata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.29 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 62.97 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; suma cukrów prostych: 105.45 g; Sód: 5379.73 mg; Błonnik pokarmowy: 23.32 g;		
piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Marmolada 50g (<i>S02</i>), Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,	Barszcz z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Sałata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212.60 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 63.36 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; suma cukrów prostych: 104.18 g; Sód: 5192.19 mg; Błonnik pokarmowy: 19.98 g;		
piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,	Barszcz z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Sałata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.90 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 70.57 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; suma cukrów prostych: 79.96 g; Sód: 5701.09 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67 g;		
piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Marmolada 50g (<i>S02</i>), Pomidor 50g ,	Barszcz z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Sałata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2393.40 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 54.44 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; suma cukrów prostych: 133.02 g; Sód: 5333.84 mg; Błonnik pokarmowy: 20.30 g;		
piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Marmolada 50g (<i>S02</i>), Pomidor 50g ,	Barszcz z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Kotlet rybny z morskczuka 120g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Sałata w śmietanie 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg z rzodkiewką 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Pomarańcza 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2470.14 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 67.62 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; suma cukrów prostych: 133.06 g; Sód: 5351.33 mg; Błonnik pokarmowy: 28.04 g;		
piątek 2026-09-25 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Ser topiony 50g (<i>MLE</i>), Marmolada 50g (<i>S02</i>), Pomidor 50g ,	Barszcz z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>), Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Sałata z jogurtem 150g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Twaróg z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Pomarańcza 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.65 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 60.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; suma cukrów prostych: 132.02 g; Sód: 5203.29 mg; Błonnik pokarmowy: 25.83 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , 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 cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa krakowska 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.22 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 61.64 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; suma cukrów prostych: 131.43 g; Sód: 4227.97 mg; Błonnik pokarmowy: 25.54 g;

sobota 2026-09-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Dżem 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028.33 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 68.69 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 290.05 g; suma cukrów prostych: 126.70 g; Sód: 4379.19 mg; Błonnik pokarmowy: 21.18 g;

sobota 2026-09-26 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 30g , Szynka z indyka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salatka z rzodkiewki 120g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2340.68 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 90.27 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; suma cukrów prostych: 96.32 g; Sód: 5485.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.17 g;

sobota 2026-09-26 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 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Schab pieczony 70g (<i>SOJ, SEL, S02</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.38 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 58.95 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; suma cukrów prostych: 153.63 g; Sód: 4456.24 mg; Błonnik pokarmowy: 21.66 g;

sobota 2026-09-26 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), 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 cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 80g (<i>GLU, GOR</i>), Ogórek świeży 50g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.07 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 55.13 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; suma cukrów prostych: 157.80 g; Sód: 3971.02 mg; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;

sobota 2026-09-26 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 80g,szynka z indyka 30g 1Por (<i>GLU, GOR, S02</i>), Salata 35g ,	Zupa z zielonego groszku z parówką 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z cukini, marchewki i jabłka 120g (<i>MLE</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>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Krakersy 40g (<i>GLU</i>),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (<i>GLU, MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.58 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 79.75 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; suma cukrów prostych: 153.87 g; Sód: 4459.84 mg; Błonnik pokarmowy: 21.66 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , 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>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 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 30g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.16 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 83.63 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Sód: 7009.81 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;

niedziela 2026-09-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.76 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 75.20 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 255.01 g; suma cukrów prostych: 61.03 g; Sód: 6081.60 mg; Błonnik pokarmowy: 19.89 g;

niedziela 2026-09-27 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 , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 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 10g , Schab pieczony 50g (<i>SOJ, SEL, S02</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.02 kcal; Białko ogółem: 153.83 g; Tłuszcz: 75.78 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; suma cukrów prostych: 60.48 g; Sód: 6938.48 mg; Błonnik pokarmowy: 36.95 g;

niedziela 2026-09-27 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 30g , Kielbasa żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.11 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 77.07 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; suma cukrów prostych: 90.54 g; Sód: 6107.00 mg; Błonnik pokarmowy: 23.21 g;

niedziela 2026-09-27 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 żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Buraczki tarte 150g , Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.71 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 81.40 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; suma cukrów prostych: 91.90 g; Sód: 6141.25 mg; Błonnik pokarmowy: 19.91 g;

niedziela 2026-09-27 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 żywiecka 80g (<i>GLU, GOR</i>), Salata 35g ,	Wiedeńska 500g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 40g, jajko 1szt 1g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.01 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 81.34 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; suma cukrów prostych: 91.06 g; Sód: 6138.85 mg; Błonnik pokarmowy: 19.55 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.72 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 93.96 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g; suma cukrów prostych: 54.48 g; Sód: 4900.25 mg; Błonnik pokarmowy: 22.73 g;

poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g ,	Marchwianka 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.16 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 94.08 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Sód: 4483.13 mg; Błonnik pokarmowy: 24.18 g;

poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 70g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.22 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 83.15 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; suma cukrów prostych: 67.40 g; Sód: 4682.35 mg; Błonnik pokarmowy: 24.88 g;

poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa drobiowa 70g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Marchwianka 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser fromage 0.5szt (<i>MLE</i>), Powidła 50g , Salata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g (<i>GLU</i>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.52 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 52.17 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.73 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; suma cukrów prostych: 97.81 g; Sód: 3228.87 mg; Błonnik pokarmowy: 24.94 g;

poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 80g ,	Ogórkowa 500ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kiwi 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.00 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 83.20 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; suma cukrów prostych: 65.93 g; Sód: 4913.07 mg; Błonnik pokarmowy: 25.69 g;

poniedziałek 2026-09-28 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>), Parówka drobiowa z ketchupem 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Marchwianka 500g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Makaron z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Salata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Kiwi 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2340.06 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 83.24 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 305.32 g; suma cukrów prostych: 71.62 g; Sód: 4492.23 mg; Błonnik pokarmowy: 26.64 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (GLU, MLE, SEL), Potrawka z kurczaka z rodzynkami 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ryż 300g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.89 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 57.06 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; suma cukrów prostych: 113.59 g; Sód: 4799.76 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g;

wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (GLU, MLE, SEL), Potrawka z kurczaka z rodzynkami 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ryż 300g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Salata 35g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.69 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 55.89 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 8.12 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; suma cukrów prostych: 112.91 g; Sód: 4463.96 mg; Błonnik pokarmowy: 23.85 g;

wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (GLU, MLE, SEL), Potrawka z kurczaka z rodzynkami 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ryż 300g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (GLU), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser biały 100g (MLE), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty b/cukru 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Budyń b/c 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2382.53 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 70.47 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; suma cukrów prostych: 83.72 g; Sód: 4029.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.15 g;

wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (GLU, MLE, SEL), Potrawka z kurczaka z rodzynkami 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ryż 300g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Margaryna śniadaniowa 20g , Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Salata 35g ,
II Śniadanie: Biszkopty 40g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Budyń z cukrem 150ml (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2352.34 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 50.39 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; suma cukrów prostych: 148.60 g; Sód: 4553.01 mg; Błonnik pokarmowy: 24.21 g;

wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 80g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (GLU, MLE, SEL), Potrawka z kurczaka z rodzynkami 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ryż 300g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Salata 35g ,
II Śniadanie: Herbatniki bebe 1szt ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2456.04 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 47.48 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 421.51 g; suma cukrów prostych: 161.08 g; Sód: 4765.76 mg; Błonnik pokarmowy: 28.15 g;

wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (GLU, MLE, GOR), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Szynka konserwowa 80g (GLU, GOR), Pomidor 50g ,	Koperkowa z ziemniakami 500g (GLU, MLE, SEL), Potrawka z kurczaka z rodzynkami 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), Ryż 300g , Marchew gotowana 150g (GLU), Napój owocowy 300g (S02),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Dżem 80g/ser biały 30g 1Por (MLE, S02), Salata 35g ,
II Śniadanie: Herbatniki bebe 1szt ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2450.34 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 47.42 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 420.28 g; suma cukrów prostych: 160.24 g; Sód: 4763.36 mg; Błonnik pokarmowy: 27.79 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: IC		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Ser topiony pl. 4szt (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z selera 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 50g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.24 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 73.04 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; suma cukrów prostych: 71.67 g; Sód: 5993.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.57 g;		
środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Pasta z wędlin I 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Kalafior gotowany 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 30g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2227.21 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 87.15 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 278.95 g; suma cukrów prostych: 53.14 g; Sód: 5565.36 mg; Błonnik pokarmowy: 22.07 g;		
środa 2026-09-30 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 , Pasta z wędlin I 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Kalafior gotowany 150g , 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: Jogurt naturalny 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.51 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 80.63 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Sód: 5957.36 mg; Błonnik pokarmowy: 33.85 g;		
środa 2026-09-30 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 15g , Filet gotowany 70g , Pomidor 80g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Kalafior gotowany 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 15g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065.41 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 54.75 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; suma cukrów prostych: 68.64 g; Sód: 5973.86 mg; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;		
środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: Podstawa dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Surówka z selera 150g (<i>MLE, SEL</i>), Napój owocowy 300g (<i>S02</i>),	Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 50g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Pomarańcza 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2463.48 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 77.73 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; suma cukrów prostych: 96.64 g; Sód: 5769.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g;		
środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna dzieci		
Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z wędlin I 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Kalafior gotowany 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>), Sałata 35g ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Pomarańcza 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.91 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 85.45 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; suma cukrów prostych: 79.27 g; Sód: 5612.56 mg; Błonnik pokarmowy: 24.92 g;		

Dietetyk

.....