

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: IXC | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyńka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Papryka konserwowa 50g (<i>S02</i>), | Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Kotlet schabowy 90g (<i>GLU, JAJ</i>), ziemniaki 300g , Kapusta czerwona zasmażana 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 50g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.17 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 58.89 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; suma cukrów prostych: 53.94 g; Sód: 5471.37 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; | | |
| niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szyńka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Sałata 35g , | Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 50g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1978.80 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 55.34 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g; suma cukrów prostych: 47.51 g; Sód: 5651.75 mg; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; | | |
| niedziela 2026-05-31 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 , Szyńka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Pomidor 80g , | Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Kapusta czerwona zasmażana 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g , |
| 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: 2379.24 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 72.91 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; suma cukrów prostych: 61.66 g; Sód: 5807.72 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; | | |
| niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Szyńka gotowana 80g (<i>GOR</i>), Pomidor 80g , | Rosolnik 500g (<i>SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Schab gotowany w sosie koperkowym 90g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 300g , Bukiet warzyw 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Jajko gotowane 1szt /ser topiony 2pl 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 80g , |
| II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>), | Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (<i>MLE</i>), | |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1933.50 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 47.15 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; suma cukrów prostych: 71.35 g; Sód: 5475.15 mg; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; | | |

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: IXC | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser żółty 80g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 80g , | Zupa z fasolki szparagowej 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 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g , |
| | Podwieczorek: Jabłko 1szt , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2345.95 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 67.83 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; suma cukrów prostych: 63.55 g; Sód: 5207.12 mg; Błonnik pokarmowy: 26.78 g;

| | | |
|---|---|---|
| poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g , | Zupa z fasolki szparagowej 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 pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g , |
| | Podwieczorek: Jabłko 1szt , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.43 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 56.68 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; suma cukrów prostych: 63.95 g; Sód: 4999.23 mg; Błonnik pokarmowy: 23.59 g;

| | | |
|---|---|--|
| poniedziałek 2026-06-01 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 , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Ogórek zielony 80g , | Zupa z fasolki szparagowej 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 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g , |
| II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Kielbasa krakowska 30g (<i>GLU, GOR</i>), | Podwieczorek: Jabłko 1szt , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.73 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 67.43 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; suma cukrów prostych: 61.63 g; Sód: 5587.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.78 g;

| | | |
|--|---|--|
| poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Ser topiony 50g/kielbasa żywiecka 30g 1Por (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pomidor 80g , | Zupa z fasolki szparagowej 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 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa szynkowa wieprzowa 80g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>), Sałata 35g , |
| II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ</i>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.78 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 57.98 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; suma cukrów prostych: 73.96 g; Sód: 4741.23 mg; Błonnik pokarmowy: 21.53 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: IXC | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50 g ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Papryka 80g , | Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Śledź w śmietanie z papryką i ogórkiem kiszonym 200g (<i>RYB, MLE, S02</i>), Ziemniaki 300g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 70.68 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; suma cukrów prostych: 113.58 g; Sód: 5727.89 mg; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; | | |
| piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50 g ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g , | Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Kalafior gotowany 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.75 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 55.82 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; suma cukrów prostych: 86.45 g; Sód: 5373.27 mg; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; | | |
| piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Serek grani 1 szt 1szt (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 80g , | Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Kalafior gotowany 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), |
| II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>), | Podwieczorek: Jabłko 1szt , | |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2580.80 kcal; Białko ogółem: 139.16 g; Tłuszcz: 76.13 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; suma cukrów prostych: 73.69 g; Sód: 5989.32 mg; Błonnik pokarmowy: 39.44 g; | | |
| piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Marmolada 50 g ser topiony 50 g 1Por (<i>MLE, S02</i>), Pomidor 80g , | Jarzynowa 500ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ryba gotowana w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, RYB</i>), Ziemniaki 300g , Kalafior gotowany 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Twaróg z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), |
| II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Ser topiony 25g (<i>MLE</i>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt , | |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2377.85 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 64.62 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; suma cukrów prostych: 96.55 g; Sód: 5532.62 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; | | |

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: IXC | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa | | |
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa salami 80g (<i>GLU, GOR</i>), Rzodkiewka 80g , | Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo mieszane 180g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2532.87 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 91.38 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; suma cukrów prostych: 74.27 g; Sód: 5479.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.62 g;

| niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|--|--|--|
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo pszenne- żytnie 130g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa krakowska 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g , | Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<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 z kotła 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2275.05 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 76.28 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; suma cukrów prostych: 74.47 g; Sód: 5879.96 mg; Błonnik pokarmowy: 22.93 g;

| niedziela 2026-06-07 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 krakowska 80g (<i>GLU, GOR</i>), Rzodkiewka 80g , | Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo razowe 120g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g , |
| II Śniadanie: Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Polędwica drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2450.25 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 81.68 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; suma cukrów prostych: 81.64 g; Sód: 5569.66 mg; Błonnik pokarmowy: 36.62 g;

| niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|--|---|
| Kawa z mlekiem 300ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Kielbasa krakowska 80g (<i>GLU, GOR</i>), Pomidor 80g , | Pomidorowa z ryżem 500ml (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</i>), Pieczeń karkowa w sosie własnym 150g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 300g , Buraczki tarte 150g , Napój owocowy 300g (<i>S02</i>), | Herbata 400g , Pieczywo mieszane 100g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 20g , Szynka z kotła 50g (<i>GLU, GOR</i>), Ser biały 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g , |
| II Śniadanie: Pieczywo 50g (<i>GLU</i>), Margaryna śniadaniowa 10g , Polędwica drobiowa 30g (<i>GLU, GOR</i>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2397.15 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 83.75 g; kwasy tłuszczowe nasycone: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; suma cukrów prostych: 84.32 g; Sód: 5623.56 mg; Błonnik pokarmowy: 24.90 g;

Dietetyk

.....

