

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-01</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa</b></span>		
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), rogal maślany 1 szt , margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , ser żółty twardy 50 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiew biała 50 g , sałata zielona 15 g ,	Pejzanka. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Łazanki smażone z kapustą kiszoną. 300 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną cebulką 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , ogórek świeży 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2270.03 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 337.2 g; Wapń: 1271.2 mg; Żelazo: 7.07 mg; Potas: 3071.05 mg; Sód: 4586.7 mg; Fosfor: 1245.85 mg; Witamina D: 2.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 939.01 ug; Witamina B6: 1.5 mg; Witamina C: 119.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.09 g; suma cukrów prostych: 90.04 g;		
<b>piątek 2026-05-01</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci</b></span>		
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), rogal maślany 1 szt , masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 40 g , ser żółty twardy 40 g ( <b>MLE,</b> ), rzodkiew biała 40 g , sałata zielona 15 g ,	Pejzanka. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Łazanki smażone z kapustą kiszoną. DZ 200 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , ogórek świeży 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2014.4 kcal; Białko ogółem: 62.7 g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; Wapń: 1147.53 mg; Żelazo: 5.85 mg; Potas: 2827.62 mg; Sód: 4241.69 mg; Fosfor: 1095.01 mg; Witamina D: .49 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 825.93 ug; Witamina B6: 1.33 mg; Witamina C: 110.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g; suma cukrów prostych: 96.63 g;		
<b>piątek 2026-05-01</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna</b></span>		
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Pejzanka. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2100.55 kcal; Białko ogółem: 79.5 g; Tłuszcz: 44.96 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; Wapń: 952.47 mg; Żelazo: 10.89 mg; Potas: 4990.59 mg; Sód: 5368.71 mg; Fosfor: 1426.2 mg; Witamina D: 2.82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1884.97 ug; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 176.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; suma cukrów prostych: 101.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-01		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g ,	Pejzanka. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony DZ 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1867.54 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; Wapń: 884.68 mg; Żelazo: 9.1 mg; Potas: 4417.48 mg; Sód: 4915.12 mg; Fosfor: 1235.76 mg; Witamina D: .95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1578.49 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 161.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 105.18 g;			
piątek 2026-05-01		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Pejzanka. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> jabłka 200 g , jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1818.78 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; Wapń: 471.31 mg; Żelazo: 10.45 mg; Potas: 4358.67 mg; Sód: 1838.58 mg; Fosfor: 1079.37 mg; Witamina D: 2.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1701.95 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 171.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; suma cukrów prostych: 78.59 g;			
piątek 2026-05-01		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Pejzanka. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> jabłka 200 g , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1817.92 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; Wapń: 771.12 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 4640.14 mg; Sód: 2165.94 mg; Fosfor: 1300.18 mg; Witamina D: 2.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1798.92 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 168.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; suma cukrów prostych: 32.48 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-01		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
<p>Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (<b>GLU, MLE,</b>), chleb graham 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b>), margaryna śniadaniowa 15 g (<b>MLE,</b>), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 50 g (<b>MLE,</b>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b>), ser żółty twardy 30 g (<b>MLE,</b>), ogórek świeży 30 g ,</p>	<p>Pejzanka. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), Klops rybny pieczony. 80 g (<b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b>), Sos grecki 30 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kiszanej kapusty. 150 g , Bukiet jarzyn-jako druga jarzyna. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), jabłka 200 g ,</p>	<p>Herbata b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb graham 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b>), margaryna śniadaniowa 15 g (<b>MLE,</b>), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (<b>JAJ, MLE,</b>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<b>SOJ,</b>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE,</b>), jabłka 200 g ,</p>	<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2022.05 kcal; Białko ogółem: 87.5 g; Tłuszcz: 56.18 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; Wapń: 1282.2 mg; Żelazo: 14.17 mg; Potas: 5584.09 mg; Sód: 5619.36 mg; Fosfor: 1801.87 mg; Witamina D: 2.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2564.95 ug; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 196.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.43 g; Błonnik pokarmowy: 44.92 g; suma cukrów prostych: 51.36 g;</p>
piątek 2026-05-01		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
<p>Herbata b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 15 g (<b>MLE,</b>), twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE,</b>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>),</p>	<p>Pejzanka. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), Klops rybny pieczony- nerkowa. 60 g (<b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b>), Sos grecki 30 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,</p>	<p>Herbata b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 15 g (<b>MLE,</b>), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (<b>JAJ,</b>), sałata zielona 15 g , kielbasa żywiecka dr 50 g (<b>SOJ,</b>), pomidory 50 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,</p>	<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1818.29 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; Wapń: 277.22 mg; Żelazo: 11.02 mg; Potas: 4508.3 mg; Sód: 1882.74 mg; Fosfor: 958.4 mg; Witamina D: 2.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1761.38 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 257.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 42.26 g; suma cukrów prostych: 29.55 g;</p>
piątek 2026-05-01		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 15 g (<b>MLE,</b>), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE,</b>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,</p>	<p>Pejzanka. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), Klops rybny pieczony- nerkowa. 60 g (<b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b>), Sos grecki 30 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>),</p>	<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ,</b>), margaryna śniadaniowa 15 g (<b>MLE,</b>), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (<b>JAJ,</b>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<b>SOJ,</b>), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,</p>	<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1896.99 kcal; Białko ogółem: 60.13 g; Tłuszcz: 33.2 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; Wapń: 270.71 mg; Żelazo: 10.16 mg; Potas: 4090.67 mg; Sód: 1876.24 mg; Fosfor: 934.17 mg; Witamina D: 2.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1748.45 ug; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 232.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; suma cukrów prostych: 78.61 g;</p>

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-01		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g (MLE, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Pejzanka. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Klops rybny pieczony.( 2.00 porcje ) 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ, ), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), jogurt truskawkowy 150 g (MLE, ),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g (JAJ, MLE, ), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , jogurt truskawkowy 150 g (MLE, ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2299.73 kcal; Białko ogółem: 96.6 g; Tłuszcz: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; Wapń: 1160.35 mg; Żelazo: 11.58 mg; Potas: 5290.76 mg; Sód: 5538.15 mg; Fosfor: 1602.56 mg; Witamina D: 2.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1937.13 ug; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 191.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; suma cukrów prostych: 101.35 g;		
piątek 2026-05-01		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), dżem niskosłodzony 50 g , pomidory 100 g , sałata zielona 15 g ,	Pejzanka. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Klops rybny pieczony. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ, ), Sos grecki 30 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ, ), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1854.01 kcal; Białko ogółem: 53.51 g; Tłuszcz: 31.7 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; Wapń: 226.1 mg; Żelazo: 10.25 mg; Potas: 4162.58 mg; Sód: 1862.65 mg; Fosfor: 829.91 mg; Witamina D: 2.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1771.29 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 241.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; suma cukrów prostych: 77.05 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 55.62 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; Wapń: 702.9 mg; Żelazo: 9.67 mg; Potas: 3694.47 mg; Sód: 5437.79 mg; Fosfor: 1470.34 mg; Witamina D: 3.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3376.45 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 75.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; suma cukrów prostych: 67.44 g;		
<b>sobota 2026-05-02</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Krupnik DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym DZ. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1814.57 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 264.94 g; Wapń: 754.71 mg; Żelazo: 7.76 mg; Potas: 3258.58 mg; Sód: 4721.13 mg; Fosfor: 1308.83 mg; Witamina D: .99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2421.83 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 78.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; Błonnik pokarmowy: 19.59 g; suma cukrów prostych: 61.64 g;		
<b>sobota 2026-05-02</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1709.6 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 30 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; Wapń: 228.67 mg; Żelazo: 8.64 mg; Potas: 3045.02 mg; Sód: 1975.63 mg; Fosfor: 1090.49 mg; Witamina D: 2.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3095.27 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 70.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.2 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; suma cukrów prostych: 50.3 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-02		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 60 g ( <i>MLE,</i> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1714.25 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 274.18 g; Wapń: 489.4 mg; Żelazo: 9.25 mg; Potas: 3549.64 mg; Sód: 2072.8 mg; Fosfor: 1287.29 mg; Witamina D: 2.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3125.4 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 86.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; suma cukrów prostych: 23.53 g;			
sobota 2026-05-02		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g ( <i>JAJ, MLE, GOR,</i> ), Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1792.9 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 258.63 g; Wapń: 595.06 mg; Żelazo: 12.01 mg; Potas: 3932.92 mg; Sód: 5296.97 mg; Fosfor: 1527.66 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2737.69 ug; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 108.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; suma cukrów prostych: 27.39 g;			
sobota 2026-05-02		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Krupnik. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym-nerkowa 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1970.16 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; Wapń: 233.61 mg; Żelazo: 11.14 mg; Potas: 3891.52 mg; Sód: 2986.16 mg; Fosfor: 1070.18 mg; Witamina D: 3.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3638.49 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 131.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; suma cukrów prostych: 21.22 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-02		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym-nerkowa 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), zupa jarzynowa krem z grzankami-nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1964.26 kcal; Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; Wapń: 220.58 mg; Żelazo: 10.13 mg; Potas: 3442.35 mg; Sód: 2979.84 mg; Fosfor: 1039.95 mg; Witamina D: 3.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3625.06 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 100.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; suma cukrów prostych: 50.73 g;			
sobota 2026-05-02		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2366.67 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 60.82 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; Wapń: 924.53 mg; Żelazo: 10.48 mg; Potas: 4314.67 mg; Sód: 5797.73 mg; Fosfor: 1824.05 mg; Witamina D: 3.76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3446.32 ug; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 91.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; suma cukrów prostych: 68 g;			
sobota 2026-05-02		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), zupa jarzynowa krem z grzankami-nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab gotowany PN 50 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1982.08 kcal; Białko ogółem: 74.4 g; Tłuszcz: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; Wapń: 221.48 mg; Żelazo: 10.2 mg; Potas: 3511.65 mg; Sód: 2989.74 mg; Fosfor: 1083.15 mg; Witamina D: 3.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3626.14 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 100.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; suma cukrów prostych: 50.73 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2470.66 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 69.13 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; Wapń: 716.05 mg; Żelazo: 13.1 mg; Potas: 3857.96 mg; Sód: 6181.33 mg; Fosfor: 1486.86 mg; Witamina D: 4.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1793.89 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 107.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; suma cukrów prostych: 70.43 g;

**niedziela 2026-05-03****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 40 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpety wołowe duszone.DZ 50 g (**GLU, JAJ, MLE,**), Sos jarzynowy DZ 60 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (**GLU, ORZ,**), Sałatka z pomidora DZ. 80 g (**MLE,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),  
**Podwieczorek:**  
Herbatniki petititki 25 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem DZ 50 g (**SOJ, MLE,**), sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 30 g (**SOJ,**), pomidory 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2089.62 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 61.67 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; Wapń: 550.21 mg; Żelazo: 10.13 mg; Potas: 2986.96 mg; Sód: 5255.88 mg; Fosfor: 1143.06 mg; Witamina D: 1.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1541.48 ug; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 85.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; suma cukrów prostych: 63.72 g;

**niedziela 2026-05-03****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 50 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,

Barszcz z ziemniakami. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Pulpety wołowe duszone. 70 g (**GLU, JAJ, MLE,**), Sos jarzynowy 80 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (**GLU, ORZ,**), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1943 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; Wapń: 240.04 mg; Żelazo: 11.85 mg; Potas: 3152.74 mg; Sód: 2131.04 mg; Fosfor: 1137.48 mg; Witamina D: 2.82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1556.65 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 102.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; suma cukrów prostych: 53.27 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-05-03		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <i>GLU, JAJ, MLE,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 60 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1947.65 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; Wapń: 500.77 mg; Żelazo: 12.46 mg; Potas: 3657.36 mg; Sód: 2228.21 mg; Fosfor: 1334.28 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1586.78 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 118.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; suma cukrów prostych: 26.5 g;			
niedziela 2026-05-03		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <i>GLU, JAJ, MLE,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Sałatka z pomidora. 150 g ( <i>MLE,</i> ), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <i>SOJ, MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2074.97 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 61.8 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; Wapń: 583.94 mg; Żelazo: 14.94 mg; Potas: 4052.2 mg; Sód: 6118.28 mg; Fosfor: 1518 mg; Witamina D: 3.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1738.4 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 153.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.27 g; suma cukrów prostych: 29.76 g;			
niedziela 2026-05-03		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Pulpety wołowe duszone-nerkowa. 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <i>GLU, ORZ,</i> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2193.59 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; Wapń: 275.78 mg; Żelazo: 13.24 mg; Potas: 4222.94 mg; Sód: 1559.17 mg; Fosfor: 1061.77 mg; Witamina D: 2.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.07 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 244.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.58 g; Błonnik pokarmowy: 41 g; suma cukrów prostych: 28.85 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-05-03			Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone-nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 64.18 g; Tłuszcz: 49.66 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; Wapń: 262.75 mg; Żelazo: 12.23 mg; Potas: 3773.77 mg; Sód: 1552.85 mg; Fosfor: 1031.54 mg; Witamina D: 2.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1649.64 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 214 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; suma cukrów prostych: 58.36 g;					
niedziela 2026-05-03			Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone.(2.00 porcje) 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2718.29 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; Wapń: 926.33 mg; Żelazo: 15.63 mg; Potas: 4458.13 mg; Sód: 6383.41 mg; Fosfor: 1826.42 mg; Witamina D: 4.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1854.85 ug; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 122.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; suma cukrów prostych: 70.62 g;					
niedziela 2026-05-03			Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków-nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2366.94 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; Wapń: 274.82 mg; Żelazo: 13.72 mg; Potas: 3857.4 mg; Sód: 2365.32 mg; Fosfor: 1212.19 mg; Witamina D: 4.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1760.06 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 123.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; suma cukrów prostych: 54.77 g;					

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2533.67 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 91.39 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; Wapń: 709.54 mg; Żelazo: 11.53 mg; Potas: 3958.06 mg; Sód: 7080.02 mg; Fosfor: 1423.36 mg; Witamina D: 4.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3714.43 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 96.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; suma cukrów prostych: 78.53 g;

**poniedziałek 2026-05-04****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drobiowa z oczkiem pieczona.DZ 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Galaretka owocowa DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco DZ 100 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 10 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 30 g ,
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2011.62 kcal; Białko ogółem: 73.5 g; Tłuszcz: 72.17 g; Węglowodany ogółem: 268.81 g; Wapń: 648.8 mg; Żelazo: 8.71 mg; Potas: 3266.58 mg; Sód: 5914.69 mg; Fosfor: 1153.55 mg; Witamina D: 1.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2828.05 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; suma cukrów prostych: 75.13 g;

**poniedziałek 2026-05-04****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1806.73 kcal; Białko ogółem: 85.4 g; Tłuszcz: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; Wapń: 232.69 mg; Żelazo: 9.55 mg; Potas: 3390.86 mg; Sód: 1673.45 mg; Fosfor: 1150.67 mg; Witamina D: 2.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3434.19 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 88.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; suma cukrów prostych: 54.4 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-04		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1867.95 kcal; Białko ogółem: 102.9 g; Tłuszcz: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; Wapń: 542.74 mg; Żelazo: 10.29 mg; Potas: 3813.08 mg; Sód: 1920.34 mg; Fosfor: 1479.45 mg; Witamina D: 2.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3504.62 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 92.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; suma cukrów prostych: 22.89 g;			
poniedziałek 2026-05-04		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), połędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twaróg z zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek świeży 30 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2520.04 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 98.08 g; Węglowodany ogółem: 297.6 g; Wapń: 1081.33 mg; Żelazo: 14.83 mg; Potas: 4624.55 mg; Sód: 7294.88 mg; Fosfor: 1977.91 mg; Witamina D: 4.23 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2120.8 ug; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 137.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; suma cukrów prostych: 42.07 g;			
poniedziałek 2026-05-04		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem pieczona - nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1921.54 kcal; Białko ogółem: 67.53 g; Tłuszcz: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 330.67 g; Wapń: 264.97 mg; Żelazo: 10.48 mg; Potas: 3627.04 mg; Sód: 2717.95 mg; Fosfor: 1002.77 mg; Witamina D: 3.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3944.36 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 125.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; suma cukrów prostych: 24.27 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-04		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem pieczona - nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1923.74 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; Wapń: 251.96 mg; Żelazo: 9.47 mg; Potas: 3177.91 mg; Sód: 2711.63 mg; Fosfor: 972.54 mg; Witamina D: 3.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3930.93 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 95.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 55.78 g;			
poniedziałek 2026-05-04		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona .( 2.00 porcje ) 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2760.48 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 96.41 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Wapń: 921.25 mg; Żelazo: 13.07 mg; Potas: 4573.55 mg; Sód: 7588.79 mg; Fosfor: 1786.58 mg; Witamina D: 4.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3774.58 ug; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 110.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; suma cukrów prostych: 78.7 g;			
poniedziałek 2026-05-04		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2116.74 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 65.98 g; Węglowodany ogółem: 311 g; Wapń: 191.06 mg; Żelazo: 10.17 mg; Potas: 3241.91 mg; Sód: 2746.65 mg; Fosfor: 920.24 mg; Witamina D: 3.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3405.45 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 169.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; suma cukrów prostych: 59.05 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym DZ. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażne DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Budyń na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
---	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1833.61 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 47.83 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; Wapń: 1032.16 mg; Żelazo: 9.03 mg; Potas: 3783.57 mg; Sód: 4868.29 mg; Fosfor: 1439.08 mg; Witamina D: .67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 816.82 ug; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 104.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; suma cukrów prostych: 89.98 g;

**wtorek 2026-05-05****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
--	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1592.31 kcal; Białko ogółem: 73.9 g; Tłuszcz: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 276.4 g; Wapń: 409.56 mg; Żelazo: 9.88 mg; Potas: 3391.18 mg; Sód: 1782.37 mg; Fosfor: 1057.45 mg; Witamina D: 1.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 782.2 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 110.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; suma cukrów prostych: 59.75 g;

**wtorek 2026-05-05****Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i**

Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z jabłek b/c. 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1615.08 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; Wapń: 481.51 mg; Żelazo: 11.3 mg; Potas: 3845.08 mg; Sód: 2182.03 mg; Fosfor: 1220.66 mg; Witamina D: 1.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 806.89 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 116.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.5 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 34.61 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-05-05		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), ogórek świeży 30 g ,	Zupa grycikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Ćwikła. 150 g ( <i>MLE,</i> ), brokuły z wody II jarzyna 80 g ( <i>GLU, SOJ, MLE,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg ze śmietaną i zieloną pietruszką 50 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica z ind 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1638.38 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 249.77 g; Wapń: 532.01 mg; Żelazo: 12.93 mg; Potas: 4150.52 mg; Sód: 5638.65 mg; Fosfor: 1442.88 mg; Witamina D: 2.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1043.12 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 175.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.74 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; suma cukrów prostych: 32.66 g;			
wtorek 2026-05-05		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa grycikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym DZ. 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <i>JAJ,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1853.3 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g; Wapń: 188.15 mg; Żelazo: 11.67 mg; Potas: 4420.34 mg; Sód: 4610.53 mg; Fosfor: 873.3 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 888.37 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 234.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; suma cukrów prostych: 29.77 g;			
wtorek 2026-05-05		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grycikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym DZ. 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <i>JAJ,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1856.4 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; Wapń: 220.12 mg; Żelazo: 11.56 mg; Potas: 4445.17 mg; Sód: 4685.21 mg; Fosfor: 888.07 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2668.94 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 140.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; suma cukrów prostych: 76.98 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-05-05		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2202.33 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; Wapń: 1071.67 mg; Żelazo: 12.06 mg; Potas: 4663.42 mg; Sód: 5810.97 mg; Fosfor: 1826.95 mg; Witamina D: 2.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1077.17 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 131.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.4 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; suma cukrów prostych: 76.16 g;		
wtorek 2026-05-05		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1695.28 kcal; Białko ogółem: 64.45 g; Tłuszcz: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; Wapń: 206.72 mg; Żelazo: 10.44 mg; Potas: 3604.98 mg; Sód: 1932.07 mg; Fosfor: 880.23 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2654.8 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 106.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.2 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 76 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2252.34 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 59.74 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; Wapń: 644.61 mg; Żelazo: 11.16 mg; Potas: 3721 mg; Sód: 6244.24 mg; Fosfor: 1378.68 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143.1 ug; Witamina B6: 2.4 mg; Witamina C: 88.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 71.4 g;

**środa 2026-05-06****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

Zupa ryżowa DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Klopsik drobiowy duszony DZ. 60 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Sos pomidorowy DZ 20 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),  
**Podwieczorek:**  
biszkopty 20 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 50 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g (**MLE,**), pomidory 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1856.85 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; Wapń: 517.32 mg; Żelazo: 8.7 mg; Potas: 2991.13 mg; Sód: 5414.61 mg; Fosfor: 1107.53 mg; Witamina D: 1.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 845.16 ug; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 72.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.01 g; Błonnik pokarmowy: 17.74 g; suma cukrów prostych: 72.06 g;

**środa 2026-05-06****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,

Zupa ryżowa. 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Klopsik drobiowy duszony. 80 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Sos pomidorowy 30 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 60 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg półtłusty 40 g (**MLE,**), zielona pietruszka 1 g , pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1772.9 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; Wapń: 209.79 mg; Żelazo: 10.16 mg; Potas: 3118.01 mg; Sód: 2314.2 mg; Fosfor: 1027.08 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 874.7 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 84.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.1 g; suma cukrów prostych: 55.92 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-05-06		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klopsik drobiowy duszony. 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 40 g ( <i>MLE,</i> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1777.55 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; Wapń: 470.52 mg; Żelazo: 10.77 mg; Potas: 3622.63 mg; Sód: 2411.37 mg; Fosfor: 1223.88 mg; Witamina D: 2.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 904.83 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 100.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; suma cukrów prostych: 29.15 g;			
środa 2026-05-06		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klopsik drobiowy duszony. 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Kalafior gotowany. 80 g , jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1884.81 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 51.82 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; Wapń: 510.57 mg; Żelazo: 12.93 mg; Potas: 3934.08 mg; Sód: 5815.93 mg; Fosfor: 1413.9 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1063.71 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 134.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; suma cukrów prostych: 30.79 g;			
środa 2026-05-06		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jabłka 200 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Klopsik drobiowy duszony- nerkowa. 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jablek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Makaron z jabłkami b/c. 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), sok bobofrut b/c 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2016.09 kcal; Białko ogółem: 61.36 g; Tłuszcz: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; Wapń: 187.41 mg; Żelazo: 10.77 mg; Potas: 3532.83 mg; Sód: 4965.92 mg; Fosfor: 819.97 mg; Witamina D: 2.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 895.57 ug; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 206.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; suma cukrów prostych: 33.43 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-05-06		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy duszony-nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Makaron z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), sok kubuś 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2032.14 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 371.27 g; Wapń: 218.85 mg; Żelazo: 10.62 mg; Potas: 3538.2 mg; Sód: 4722.23 mg; Fosfor: 833.43 mg; Witamina D: 2.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2675.56 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 111.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 85.17 g;			
środa 2026-05-06		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy duszony.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2488.75 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 64.15 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; Wapń: 859.21 mg; Żelazo: 12.24 mg; Potas: 4343.51 mg; Sód: 6021.95 mg; Fosfor: 1750.87 mg; Witamina D: 4.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.59 ug; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 105.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; suma cukrów prostych: 71.64 g;			
środa 2026-05-06		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa ryżowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klopsik drobiowy duszony. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), sok kubuś 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1778.52 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; Wapń: 205.68 mg; Żelazo: 10.18 mg; Potas: 3522.49 mg; Sód: 2391.98 mg; Fosfor: 908.96 mg; Witamina D: 2.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2625.11 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 98.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.2 g; suma cukrów prostych: 76.38 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2333.84 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; Wapń: 663.12 mg; Żelazo: 9.64 mg; Potas: 3085.19 mg; Sód: 5763.98 mg; Fosfor: 1422.28 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3257.45 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 56.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.7 g; Błonnik pokarmowy: 24.1 g; suma cukrów prostych: 65.33 g;

**czwartek 2026-05-07****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), polędwica sop.wp 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

Zupa wiejska DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym DZ. 80 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ryż na sypko DZ. 120 g , Marchew gotowana DZ 100 g (**GLU, MLE,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),  
**Podwieczorek:**  
Herbatniki petitki 25 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (**MLE,**), sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ,**), pomidory 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1992.83 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 53.51 g; Węglowodany ogółem: 306.2 g; Wapń: 531.16 mg; Żelazo: 7.47 mg; Potas: 2437.49 mg; Sód: 4898.31 mg; Fosfor: 1116.88 mg; Witamina D: .87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2409.36 ug; Witamina B6: 1.75 mg; Witamina C: 47.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.4 g; suma cukrów prostych: 60.25 g;

**czwartek 2026-05-07****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), polędwica sop.wp 50 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,

Zupa wiejska 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym. 100 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Ryż na sypko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g (**GLU,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (**MLE,**), sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**), pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1867.99 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; Wapń: 226.82 mg; Żelazo: 8.69 mg; Potas: 2459.2 mg; Sód: 2013.83 mg; Fosfor: 1064.15 mg; Witamina D: 2.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3007.67 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 52.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; suma cukrów prostych: 49.6 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-07		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1872.64 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 37.3 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; Wapń: 487.55 mg; Żelazo: 9.3 mg; Potas: 2963.82 mg; Sód: 2111 mg; Fosfor: 1260.95 mg; Witamina D: 2.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3037.8 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 67.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; suma cukrów prostych: 22.83 g;			
czwartek 2026-05-07		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , Surówka z marchwi i chrzanu. 150 g ( <i>MLE,</i> ), Fasolka szparagowa z wody 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1925.22 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; Wapń: 572.06 mg; Żelazo: 11.8 mg; Potas: 3342.19 mg; Sód: 5573.88 mg; Fosfor: 1469.48 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3152.65 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 86.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.73 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; suma cukrów prostych: 25.28 g;			
czwartek 2026-05-07		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połudwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym nerkowa 60 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ryż na sypko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2105.88 kcal; Białko ogółem: 67.6 g; Tłuszcz: 48.89 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; Wapń: 228.11 mg; Żelazo: 11.03 mg; Potas: 3182.8 mg; Sód: 3325.23 mg; Fosfor: 996.94 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3521.06 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 111.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; suma cukrów prostych: 20.48 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-07		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym nerkowa 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sytko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2099.98 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 47.55 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; Wapń: 215.08 mg; Żelazo: 10.02 mg; Potas: 2733.63 mg; Sód: 3318.91 mg; Fosfor: 966.71 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3507.63 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 80.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.6 g; suma cukrów prostych: 49.99 g;		
czwartek 2026-05-07		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sytko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2537.92 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 64.08 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; Wapń: 884.75 mg; Żelazo: 10.45 mg; Potas: 3705.39 mg; Sód: 6123.92 mg; Fosfor: 1775.99 mg; Witamina D: 3.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3327.32 ug; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 72.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; suma cukrów prostych: 65.89 g;		
czwartek 2026-05-07		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sytko. 160 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2135.62 kcal; Białko ogółem: 74 g; Tłuszcz: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; Wapń: 216.88 mg; Żelazo: 10.16 mg; Potas: 2872.23 mg; Sód: 3054.48 mg; Fosfor: 1053.11 mg; Witamina D: 3.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3509.79 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 80.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.6 g; suma cukrów prostych: 49.99 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>), chleb pszenny 70 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (<b>MLE</b>), dżem niskosłodzony 40 g , Twaróg ze śmietaną i ziel. pietr.PN 40 g (<b>MLE</b>), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem DZ 250 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b>), Pulpet rybny duszony DZ 60 g (<b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ</b>), Sos grecki DZ 20 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ</b>), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (<b>MLE</b>), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>), <b>Podwieczorek:</b> Ptasie mleczko DZ 200 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b>),</p>	<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>), chleb pszenny 70 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (<b>MLE</b>), Sałatka z makaronu i szynki dieta DZ 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b>), polędwica sop.wp 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), sałata zielona 15 g , pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2025.99 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; Wapń: 877.78 mg; Żelazo: 8.7 mg; Potas: 3782.14 mg; Sód: 4358.44 mg; Fosfor: 1183.97 mg; Witamina D: .98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3136.35 ug; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 115.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 118.08 g;</p>		
<p><b>piątek 2026-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b></p>		
<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE</b>), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE</b>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b>), Pulpet rybny duszony. 80 g (<b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ</b>), Sos grecki 30 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ</b>), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>),</p>	<p>herbata z cukrem 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE</b>), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, GOR</b>), polędwica sop.wp 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1856.43 kcal; Białko ogółem: 67.43 g; Tłuszcz: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; Wapń: 267.78 mg; Żelazo: 9.6 mg; Potas: 3424.69 mg; Sód: 1699.25 mg; Fosfor: 846.25 mg; Witamina D: 2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3462.74 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 124.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; suma cukrów prostych: 88.72 g;</p>		
<p><b>piątek 2026-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i</b></p>		
<p>Herbata b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE</b>), twaróg półtłusty 70 g (<b>MLE</b>), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>), kiełb szynkowa wp 30 g (<b>SOJ</b>), sałata zielona 15 g ,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b>), Pulpet rybny duszony. 80 g (<b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ</b>), Sos grecki 30 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ</b>), Ziemniaki. 200 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>), Jabłko pieczone 150 g (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b>), Sałata zielona. 60 g ,</p>	<p>Herbata b/c 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR</b>), chleb pszenny 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>), margaryna śniadaniowa 10 g (<b>MLE</b>), polędwica sop.wp 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, GOR</b>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1788.57 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; Wapń: 504.85 mg; Żelazo: 9.92 mg; Potas: 3585.61 mg; Sód: 2166.47 mg; Fosfor: 1116.99 mg; Witamina D: 2.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1727.77 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 123.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; suma cukrów prostych: 27.82 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-08		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z ziel. pietr. 70 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 30 g ( <b>SOJ,</b> ), ogórek świeży 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ), połudwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1833.68 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 294.33 g; Wapń: 661.83 mg; Żelazo: 13.36 mg; Potas: 4185.5 mg; Sód: 5561.95 mg; Fosfor: 1393.13 mg; Witamina D: 2.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1810.27 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 132.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; suma cukrów prostych: 39.98 g;			
piątek 2026-05-08		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny duszony- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1754.42 kcal; Białko ogółem: 56.58 g; Tłuszcz: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; Wapń: 219.08 mg; Żelazo: 8.86 mg; Potas: 3169.38 mg; Sód: 1291.28 mg; Fosfor: 703.49 mg; Witamina D: 2.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1744.84 ug; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 212.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; suma cukrów prostych: 23.57 g;			
piątek 2026-05-08		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny duszony- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1834.02 kcal; Białko ogółem: 56.89 g; Tłuszcz: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; Wapń: 257.55 mg; Żelazo: 8.9 mg; Potas: 3225.71 mg; Sód: 1366.46 mg; Fosfor: 724.26 mg; Witamina D: 2.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3525.91 ug; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 124.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; suma cukrów prostych: 88.33 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-08		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny duszony.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2452.83 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 417.58 g; Wapń: 993.84 mg; Żelazo: 10.99 mg; Potas: 4417.64 mg; Sód: 5882.36 mg; Fosfor: 1419.7 mg; Witamina D: 2.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3686.92 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 143.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 109.57 g;		
piątek 2026-05-08		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g , Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR,</b> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1922.32 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; Wapń: 222.85 mg; Żelazo: 9.75 mg; Potas: 3638.94 mg; Sód: 1981.99 mg; Fosfor: 905.01 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3513.54 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 122.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.3 g; Błonnik pokarmowy: 30.4 g; suma cukrów prostych: 87.15 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2336.34 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; Wapń: 682.72 mg; Żelazo: 10.7 mg; Potas: 3517.68 mg; Sód: 6089.39 mg; Fosfor: 1475.03 mg; Witamina D: 4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3221.55 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 65.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 66.8 g;

**sobota 2026-05-09****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 40 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

Zupa ziemniaczana DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Schab gotowany w sosie koperkowym.DZ 80 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g (**GLU, ORZ,**), Marchew gotowana DZ 100 g (**GLU, MLE,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),  
**Podwieczorek:**  
jogurt truskawkowy 150 g (**MLE,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), polędwica z ind 30 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1916.8 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 54.64 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; Wapń: 738.96 mg; Żelazo: 8.35 mg; Potas: 2812.75 mg; Sód: 5300.55 mg; Fosfor: 1264.67 mg; Witamina D: 1.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2398.36 ug; Witamina B6: 1.75 mg; Witamina C: 61.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; suma cukrów prostych: 60.98 g;

**sobota 2026-05-09****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 50 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,

Zupa ziemniaczana 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,**), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,**), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (**GLU, ORZ,**), Marchew gotowana. 150 g (**GLU,**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**), twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), polędwica z ind 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1860.29 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; Wapń: 222.42 mg; Żelazo: 9.73 mg; Potas: 2863.49 mg; Sód: 2364.57 mg; Fosfor: 1099.7 mg; Witamina D: 2.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2966.76 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 60.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 50.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-09		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1864.94 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; Wapń: 483.15 mg; Żelazo: 10.34 mg; Potas: 3368.11 mg; Sód: 2461.74 mg; Fosfor: 1296.5 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2996.89 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 76.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; suma cukrów prostych: 23.32 g;			
sobota 2026-05-09		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Surówka wielowarzywna. 150 g ( <b>GOR,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1972.57 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; Wapń: 586.12 mg; Żelazo: 12.41 mg; Potas: 3741.84 mg; Sód: 5960.95 mg; Fosfor: 1522.9 mg; Witamina D: 3.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2567.33 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 126.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.07 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; suma cukrów prostych: 26.46 g;			
sobota 2026-05-09		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), schab gotowany w sosie koperkowym- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretką jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1930.84 kcal; Białko ogółem: 65.72 g; Tłuszcz: 48.47 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; Wapń: 235.91 mg; Żelazo: 10.83 mg; Potas: 3436.62 mg; Sód: 2326.1 mg; Fosfor: 988.19 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3877.99 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 118.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.71 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; suma cukrów prostych: 21.69 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-09		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), schab gotowany w sosie koperkowym- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretka jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1924.94 kcal; Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; Wapń: 222.88 mg; Żelazo: 9.82 mg; Potas: 2987.45 mg; Sód: 2319.78 mg; Fosfor: 957.96 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3864.56 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 87.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; suma cukrów prostych: 51.2 g;			
sobota 2026-05-09		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany w sosie koperkowym.( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 114.8 g; Tłuszcz: 68.87 g; Węglowodany ogółem: 376.39 g; Wapń: 934.58 mg; Żelazo: 11.84 mg; Potas: 4100.07 mg; Sód: 6450.15 mg; Fosfor: 1779.46 mg; Witamina D: 4.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3291.65 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; suma cukrów prostych: 68.44 g;			
sobota 2026-05-09		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 60 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1927.23 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; Wapń: 177.36 mg; Żelazo: 9.97 mg; Potas: 2866.07 mg; Sód: 2543.42 mg; Fosfor: 1021.81 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3090.18 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 60.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; suma cukrów prostych: 48.54 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2398.09 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 77.47 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Wapń: 636.83 mg; Żelazo: 11.51 mg; Potas: 3946.16 mg; Sód: 5363.62 mg; Fosfor: 1498.38 mg; Witamina D: 4.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1181.08 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 90.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.4 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 71.08 g;

**niedziela 2026-05-10****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 40 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Rosół z makaronem DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażane DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr.DZ 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 30 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2047.12 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 68.18 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; Wapń: 510.85 mg; Żelazo: 9.15 mg; Potas: 3359.91 mg; Sód: 5206.39 mg; Fosfor: 1271.54 mg; Witamina D: 1.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1025.63 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 81.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; suma cukrów prostych: 75.01 g;

**niedziela 2026-05-10****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1961.99 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 49.28 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; Wapń: 248.32 mg; Żelazo: 10.96 mg; Potas: 3405.27 mg; Sód: 5156.84 mg; Fosfor: 1235.93 mg; Witamina D: 3.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 957.61 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 85.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; suma cukrów prostych: 56.91 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-05-10		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. przysw. węglow. tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <i>GLU,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 60 g ( <i>MLE,</i> ), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1966.64 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 277.16 g; Wapń: 509.05 mg; Żelazo: 11.57 mg; Potas: 3909.89 mg; Sód: 5683.4 mg; Fosfor: 1432.73 mg; Witamina D: 3.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 987.74 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 101.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; suma cukrów prostych: 30.14 g;			
niedziela 2026-05-10		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2022.55 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 71.12 g; Węglowodany ogółem: 255.69 g; Wapń: 502.77 mg; Żelazo: 11.96 mg; Potas: 4032.59 mg; Sód: 5662.39 mg; Fosfor: 1546.75 mg; Witamina D: 4.24 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.77 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 184.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g; suma cukrów prostych: 23 g;			
niedziela 2026-05-10		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. węglow. białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1917.22 kcal; Białko ogółem: 64.41 g; Tłuszcz: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; Wapń: 211.66 mg; Żelazo: 11.37 mg; Potas: 3495.73 mg; Sód: 6194.37 mg; Fosfor: 906.76 mg; Witamina D: 3.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1382.74 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 120.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; suma cukrów prostych: 26.62 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-05-10		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1911.32 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; Wapń: 198.63 mg; Żelazo: 10.36 mg; Potas: 3046.56 mg; Sód: 6188.05 mg; Fosfor: 876.53 mg; Witamina D: 3.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1369.31 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 90.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; suma cukrów prostych: 56.13 g;		
niedziela 2026-05-10		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2489.59 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 79.72 g; Węglowodany ogółem: 338.7 g; Wapń: 837.83 mg; Żelazo: 11.81 mg; Potas: 4214.66 mg; Sód: 5863.51 mg; Fosfor: 1643.88 mg; Witamina D: 4.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.58 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 104.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; suma cukrów prostych: 71.08 g;		
niedziela 2026-05-10		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2148.24 kcal; Białko ogółem: 87.9 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; Wapń: 214.76 mg; Żelazo: 11.45 mg; Potas: 3510.36 mg; Sód: 6318.08 mg; Fosfor: 1168.56 mg; Witamina D: 4.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1460.18 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 91.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; suma cukrów prostych: 56.34 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów