



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-01		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Ziemniaki. 200 g (MLE, ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g (MLE, ), 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, ), Parówka na gorąco. 150 g (SOJ, ), keczup 15 g (SOJ, SEL, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (MLE, ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2542.97 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 92.29 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; Wapń: 714.49 mg; Żelazo: 11.54 mg; Potas: 3963.86 mg; Sód: 7081.87 mg; Fosfor: 1426.91 mg; Witamina D: 4.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3721.93 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 96.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; suma cukrów prostych: 78.71 g;			
poniedziałek 2026-06-01		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
Kawa z mlekiem w proszku 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ, ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE, ), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Rolada drobiowa z oczkiem pieczona.DZ 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Sos jarzynowy DZ 60 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Ziemniaki DZ 190 g (MLE, ), sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g (MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocowa DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ),	herbata z cukrem 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny 70 g (GLU, JAJ, SOJ, ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE, ), Parówka na gorąco DZ 100 g (SOJ, ), keczup 10 g (SOJ, SEL, GOR, ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE, ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (MLE, ), pomidory 30 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2017.2 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 72.71 g; Węglowodany ogółem: 268.92 g; Wapń: 651.77 mg; Żelazo: 8.71 mg; Potas: 3270.06 mg; Sód: 5915.8 mg; Fosfor: 1155.68 mg; Witamina D: 1.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2832.55 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; suma cukrów prostych: 75.24 g;			
poniedziałek 2026-06-01		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 z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ, ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ, ), Ziemniaki. 200 g (MLE, ), sałatka z marchwi 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 10 g (MLE, ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny 80 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE, ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g (MLE, ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1816.03 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; Wapń: 237.64 mg; Żelazo: 9.56 mg; Potas: 3396.66 mg; Sód: 1675.3 mg; Fosfor: 1154.22 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3441.69 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 88.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; suma cukrów prostych: 54.58 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-01		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 z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), twaróg półtłusty 50 g ( <i>MLE,</i> ), zielona cebulka 1 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g ( <i>MLE,</i> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 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> ), Filet drobiowy gotowany. 60 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> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1877.25 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; Wapń: 547.69 mg; Żelazo: 10.3 mg; Potas: 3818.88 mg; Sód: 1922.19 mg; Fosfor: 1483 mg; Witamina D: 2.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3512.12 ug; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 92.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; suma cukrów prostych: 23.07 g;			
poniedziałek 2026-06-01		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), połędwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), Twaróg z zieloną cebulką 50 g ( <i>MLE,</i> ), ogórek świeży 30 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g ( <i>MLE,</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g ( <i>OZ, SOJ,</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 graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <i>SOJ,</i> ), keczup 15 g ( <i>SOJ, SEL, 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 z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2529.34 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; Wapń: 1086.28 mg; Żelazo: 14.84 mg; Potas: 4630.35 mg; Sód: 7296.73 mg; Fosfor: 1981.46 mg; Witamina D: 4.24 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2128.3 ug; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 137.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; suma cukrów prostych: 42.25 g;			
poniedziałek 2026-06-01		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 z ind 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 koperkowa z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Rolada dr. z oczkiem pieczona - nerkowa. 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g ( <i>MLE,</i> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 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> ), 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> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1930.84 kcal; Białko ogółem: 67.66 g; Tłuszcz: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; Wapń: 269.92 mg; Żelazo: 10.49 mg; Potas: 3632.84 mg; Sód: 2719.8 mg; Fosfor: 1006.32 mg; Witamina D: 3.13 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3951.86 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 125.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; suma cukrów prostych: 24.45 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-01		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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 1933.04 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; Wapń: 256.91 mg; Żelazo: 9.48 mg; Potas: 3183.71 mg; Sód: 2713.48 mg; Fosfor: 976.09 mg; Witamina D: 3.13 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3938.43 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 95.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 55.96 g;			
poniedziałek 2026-06-01		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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 2769.78 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; Wapń: 926.2 mg; Żelazo: 13.08 mg; Potas: 4579.35 mg; Sód: 7590.64 mg; Fosfor: 1790.13 mg; Witamina D: 4.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3782.08 ug; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 110.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.4 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; suma cukrów prostych: 78.88 g;			
poniedziałek 2026-06-01		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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 2126.04 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Wapń: 196.01 mg; Żelazo: 10.18 mg; Potas: 3247.71 mg; Sód: 2748.5 mg; Fosfor: 923.79 mg; Witamina D: 3.04 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3412.95 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 169.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; suma cukrów prostych: 59.23 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>GLU, 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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 1839.19 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 276.69 g; Wapń: 1035.13 mg; Żelazo: 9.03 mg; Potas: 3787.05 mg; Sód: 4869.4 mg; Fosfor: 1441.21 mg; Witamina D: .67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 821.32 ug; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 104.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; suma cukrów prostych: 90.09 g;

**wtorek 2026-06-02****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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 1601.61 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; Wapń: 414.51 mg; Żelazo: 9.89 mg; Potas: 3396.98 mg; Sód: 1784.22 mg; Fosfor: 1061 mg; Witamina D: 1.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 789.7 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 110.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; suma cukrów prostych: 59.93 g;

**wtorek 2026-06-02****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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 1624.38 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 271.83 g; Wapń: 486.46 mg; Żelazo: 11.31 mg; Potas: 3850.88 mg; Sód: 2183.88 mg; Fosfor: 1224.21 mg; Witamina D: 1.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 814.39 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 116.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 34.79 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-06-02		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.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> ), 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> ), ogórek świeży 30 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 ( <b>MLE,</b> ), Ćwikła. 150 g ( <b>MLE,</b> ), brokuły z wody II jarzyna 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</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 śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1647.68 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 249.95 g; Wapń: 536.96 mg; Żelazo: 12.94 mg; Potas: 4156.32 mg; Sód: 5640.5 mg; Fosfor: 1446.43 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.62 ug; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 175.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; suma cukrów prostych: 32.84 g;			
wtorek 2026-06-02		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> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</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 grysikowa 350 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. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Buraczki zasmażane. 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> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</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: 1862.6 kcal; Białko ogółem: 57.2 g; Tłuszcz: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; Wapń: 193.1 mg; Żelazo: 11.68 mg; Potas: 4426.14 mg; Sód: 4612.38 mg; Fosfor: 876.85 mg; Witamina D: 2.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 895.87 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 234.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; suma cukrów prostych: 29.95 g;			
wtorek 2026-06-02		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> ), 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 DZ. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</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: 1865.7 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 347.9 g; Wapń: 225.07 mg; Żelazo: 11.57 mg; Potas: 4450.97 mg; Sód: 4687.06 mg; Fosfor: 891.62 mg; Witamina D: 2.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2676.44 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 140.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; suma cukrów prostych: 77.16 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-06-02		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>GLU, 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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 2211.63 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 54.26 g; Węglowodany ogółem: 324.6 g; Wapń: 1076.62 mg; Żelazo: 12.07 mg; Potas: 4669.22 mg; Sód: 5812.82 mg; Fosfor: 1830.5 mg; Witamina D: 2.49 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1084.67 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 131.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; suma cukrów prostych: 76.34 g;		
wtorek 2026-06-02		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> ), 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 ( <b>MLE,</b> ), 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 kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1704.58 kcal; Białko ogółem: 64.58 g; Tłuszcz: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 299.13 g; Wapń: 211.67 mg; Żelazo: 10.45 mg; Potas: 3610.78 mg; Sód: 1933.92 mg; Fosfor: 883.78 mg; Witamina D: 2.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2662.3 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 106.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 76.18 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2225.83 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; Wapń: 655.88 mg; Żelazo: 9.9 mg; Potas: 3691.94 mg; Sód: 6361.36 mg; Fosfor: 1410.75 mg; Witamina D: 3.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3446.22 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 79.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; suma cukrów prostych: 66.25 g;

**środa 2026-06-03****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,**), 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 (**MLE,**), Marchew gotowana DZ 100 g (**GLU, MLE,**), 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: 1823.72 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 47.63 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; Wapń: 521.68 mg; Żelazo: 7.7 mg; Potas: 2957.42 mg; Sód: 5450.51 mg; Fosfor: 1128.64 mg; Witamina D: 1.14 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2445.12 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 66.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g; suma cukrów prostych: 68.27 g;

**środa 2026-06-03****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,**), 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 (**MLE,**), 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,**), 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: 1782.09 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; Wapń: 216.11 mg; Żelazo: 8.89 mg; Potas: 3083.15 mg; Sód: 2429.47 mg; Fosfor: 1055.6 mg; Witamina D: 2.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3170.32 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 74.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; suma cukrów prostych: 50.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-06-03		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> ), 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 ( <i>MLE,</i> ), 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> ), 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: 1786.74 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; Wapń: 476.84 mg; Żelazo: 9.5 mg; Potas: 3587.77 mg; Sód: 2526.64 mg; Fosfor: 1252.4 mg; Witamina D: 2.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3200.45 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 90.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; suma cukrów prostych: 23.82 g;			
środa 2026-06-03		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> ), 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 ( <i>MLE,</i> ), Ćwikła. 150 g ( <i>MLE,</i> ), Kalafior gotowany. 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> ), 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: 1827.67 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 47.59 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; Wapń: 507.36 mg; Żelazo: 12.51 mg; Potas: 3857.39 mg; Sód: 5864.82 mg; Fosfor: 1416.69 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1069.73 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 135.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; suma cukrów prostych: 28.85 g;			
środa 2026-06-03		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> ), 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 ( <i>MLE,</i> ), Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU,</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> ), 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: 1980.28 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; Wapń: 193.73 mg; Żelazo: 9.5 mg; Potas: 3497.97 mg; Sód: 5081.19 mg; Fosfor: 848.49 mg; Witamina D: 2.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3191.19 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 197.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; suma cukrów prostych: 28.1 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-06-03			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> ), 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 ( <b>MLE,</b> ), 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 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 kubaś 300 ml ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1996.33 kcal; Białko ogółem: 61.24 g; Tłuszcz: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 372.8 g; Wapń: 225.17 mg; Żelazo: 9.35 mg; Potas: 3503.34 mg; Sód: 4837.5 mg; Fosfor: 861.95 mg; Witamina D: 2.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4971.18 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 101.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; suma cukrów prostych: 79.84 g;					
środa 2026-06-03			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> ), 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 ( <b>MLE,</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> ), 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: 2462.24 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; Wapń: 870.48 mg; Żelazo: 10.98 mg; Potas: 4314.45 mg; Sód: 6079.68 mg; Fosfor: 1782.94 mg; Witamina D: 4.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3513.71 ug; Witamina B6: 3 mg; Witamina C: 95.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; suma cukrów prostych: 66.49 g;					
środa 2026-06-03			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> ), 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 ( <b>MLE,</b> ), 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 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 kubaś 300 ml ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1742.71 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Wapń: 212 mg; Żelazo: 8.91 mg; Potas: 3487.63 mg; Sód: 2507.25 mg; Fosfor: 937.48 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4920.73 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 89.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; suma cukrów prostych: 71.05 g;					

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2354.76 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 61.25 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; Wapń: 656.48 mg; Żelazo: 10.91 mg; Potas: 3119.55 mg; Sód: 5707.92 mg; Fosfor: 1393.52 mg; Witamina D: 3.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 945.55 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 65.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; suma cukrów prostych: 70.65 g;</p>		
<b>czwartek 2026-06-04</b>		<b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b>
<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>), polędwica sop.wp 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (<b>GLU, JAJ, MLE,</b>),</p>	<p>Zupa wiejska DZ 250 ml (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b>), bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym DZ. 80 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b>), Ryż na sypko DZ. 120 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<b>GLU, SEL, GOR,</b>), <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki petitki 25 g (<b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,</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>), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 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>), kielbasa żywiecka dr 30 g (<b>SOJ,</b>), pomidory 30 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2024.09 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 57.06 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; Wapń: 529.61 mg; Żelazo: 8.47 mg; Potas: 2474.43 mg; Sód: 4863.43 mg; Fosfor: 1097.78 mg; Witamina D: .86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 805.76 ug; Witamina B6: 1.65 mg; Witamina C: 53.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.7 g; Błonnik pokarmowy: 16.99 g; suma cukrów prostych: 64.14 g;</p>		
<b>czwartek 2026-06-04</b>		<b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b>
<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>), polędwica sop.wp 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,</p>	<p>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 sypko. 160 g , Sałatka z buraczków. 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 10 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 10 g (<b>MLE,</b>), kielbasa żywiecka dr 40 g (<b>SOJ,</b>), pomidory 40 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1913.1 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; Wapń: 225.45 mg; Żelazo: 9.97 mg; Potas: 2499.86 mg; Sód: 2073.09 mg; Fosfor: 1039.18 mg; Witamina D: 2.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 719.55 ug; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 61.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.1 g; suma cukrów prostych: 55.11 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-06-04		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 , Sałatka z buraczków. 150 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 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: 1917.75 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; Wapń: 486.18 mg; Żelazo: 10.58 mg; Potas: 3004.48 mg; Sód: 2170.26 mg; Fosfor: 1235.98 mg; Witamina D: 2.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 749.68 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 77.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; suma cukrów prostych: 28.34 g;			
czwartek 2026-06-04		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 ( <i>OZ, SOJ,</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 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 2026-06-04		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 , Sałatka z buraczków. 150 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> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, 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: 2136.1 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; Wapń: 226.42 mg; Żelazo: 12.31 mg; Potas: 3222.96 mg; Sód: 3384.49 mg; Fosfor: 971.73 mg; Witamina D: 3.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1216.66 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 120.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; suma cukrów prostych: 25.98 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-06-04		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 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 sypko. 160 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> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, 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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2130.2 kcal; Białko ogółem: 66.6 g; Tłuszcz: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; Wapń: 213.39 mg; Żelazo: 11.3 mg; Potas: 2773.79 mg; Sód: 3378.17 mg; Fosfor: 941.5 mg; Witamina D: 3.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.23 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 89.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 55.49 g;		
czwartek 2026-06-04		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 sypko. 160 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> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2558.84 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 66.45 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; Wapń: 878.11 mg; Żelazo: 11.72 mg; Potas: 3739.75 mg; Sód: 6067.86 mg; Fosfor: 1747.23 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.42 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 82.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; suma cukrów prostych: 71.21 g;		
czwartek 2026-06-04		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 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 sypko. 160 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> ), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, 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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2165.84 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; Wapń: 215.19 mg; Żelazo: 11.44 mg; Potas: 2912.39 mg; Sód: 3113.74 mg; Fosfor: 1027.9 mg; Witamina D: 3.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1205.39 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 89.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 55.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów





## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-06-05		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, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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, SEL, 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: 1842.98 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; Wapń: 666.78 mg; Żelazo: 13.37 mg; Potas: 4191.3 mg; Sód: 5563.8 mg; Fosfor: 1396.68 mg; Witamina D: 2.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1817.77 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 132.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; suma cukrów prostych: 40.16 g;			
piątek 2026-06-05		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, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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, SEL, 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: 1763.72 kcal; Białko ogółem: 56.71 g; Tłuszcz: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; Wapń: 224.03 mg; Żelazo: 8.87 mg; Potas: 3175.18 mg; Sód: 1293.13 mg; Fosfor: 707.04 mg; Witamina D: 2.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1752.34 ug; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 212.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; suma cukrów prostych: 23.75 g;			
piątek 2026-06-05		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 ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), 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, MIE,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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, 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: 1843.32 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; Wapń: 262.5 mg; Żelazo: 8.91 mg; Potas: 3231.51 mg; Sód: 1368.31 mg; Fosfor: 727.81 mg; Witamina D: 2.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3533.41 ug; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 124.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; suma cukrów prostych: 88.51 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-06-05		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 ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), Twaróg ze śmietaną 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 ( <b>MLE,</b> ), 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, SEL, 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: 2462.13 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 48.46 g; Węglowodany ogółem: 417.76 g; Wapń: 998.79 mg; Żelazo: 11 mg; Potas: 4423.44 mg; Sód: 5884.21 mg; Fosfor: 1423.25 mg; Witamina D: 2.93 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3694.42 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 143.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 109.75 g;			
piątek 2026-06-05		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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), 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 ( <b>MLE,</b> ), 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, SEL, 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: 1931.62 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; Wapń: 227.8 mg; Żelazo: 9.76 mg; Potas: 3644.74 mg; Sód: 1983.84 mg; Fosfor: 908.56 mg; Witamina D: 2.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3521.04 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 122.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.4 g; suma cukrów prostych: 87.33 g;			



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2321.45 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 60.09 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; Wapń: 682.4 mg; Żelazo: 10.7 mg; Potas: 3517.18 mg; Sód: 6089.21 mg; Fosfor: 1474.79 mg; Witamina D: 3.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3205.27 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 65.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 66.79 g;

**sobota 2026-06-06****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,**), 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: 1909.35 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 285.6 g; Wapń: 738.8 mg; Żelazo: 8.35 mg; Potas: 2812.5 mg; Sód: 5300.46 mg; Fosfor: 1264.55 mg; Witamina D: 1.17 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2390.22 ug; Witamina B6: 1.75 mg; Witamina C: 61.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; suma cukrów prostych: 60.97 g;

**sobota 2026-06-06****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,**), 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 2026-06-06		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 2026-06-06		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> ), Surówka wielowarzywna. 150 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), brokuły z wody II jarzyna 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</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: 2023.33 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 61.51 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; Wapń: 594.11 mg; Żelazo: 12.78 mg; Potas: 3805.46 mg; Sód: 5924.92 mg; Fosfor: 1554.01 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1372.05 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 184.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; suma cukrów prostych: 25.16 g;			
sobota 2026-06-06		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, OZ, 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 2026-06-06		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> ), 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, OZ, 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> ), 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 2026-06-06		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> ), 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>Posilek 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: 2535.94 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; Wapń: 934.26 mg; Żelazo: 11.84 mg; Potas: 4099.57 mg; Sód: 6449.97 mg; Fosfor: 1779.22 mg; Witamina D: 4.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3275.37 ug; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; suma cukrów prostych: 68.43 g;			
sobota 2026-06-06		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> ), 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>Posilek 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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 2407.39 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; Wapń: 641.78 mg; Żelazo: 11.52 mg; Potas: 3951.96 mg; Sód: 5365.47 mg; Fosfor: 1501.93 mg; Witamina D: 4.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1188.58 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 90.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 71.26 g;

**niedziela 2026-06-07****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 ( <b>MLE,</b> ), Buraczki zasmażne 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: 2052.7 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; Wapń: 513.82 mg; Żelazo: 9.15 mg; Potas: 3363.39 mg; Sód: 5207.5 mg; Fosfor: 1273.67 mg; Witamina D: 1.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1030.13 ug; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 81.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; suma cukrów prostych: 75.12 g;

**niedziela 2026-06-07****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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 1971.29 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 50.18 g; Węglowodany ogółem: 288.8 g; Wapń: 253.27 mg; Żelazo: 10.97 mg; Potas: 3411.07 mg; Sód: 5158.69 mg; Fosfor: 1239.48 mg; Witamina D: 3.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 965.11 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 85.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; suma cukrów prostych: 57.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-06-07		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> ), 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 ( <i>MLE,</i> ), 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>Posilek 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: 1975.94 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 53.04 g; Węglowodany ogółem: 277.34 g; Wapń: 514 mg; Żelazo: 11.58 mg; Potas: 3915.69 mg; Sód: 5685.25 mg; Fosfor: 1436.28 mg; Witamina D: 3.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 995.24 ug; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 101.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.9 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; suma cukrów prostych: 30.32 g;			
niedziela 2026-06-07		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> ), 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 ( <i>MLE,</i> ), Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g ( <i>SEL,</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 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>Posilek 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: 2042.5 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 259.42 g; Wapń: 529.41 mg; Żelazo: 12.13 mg; Potas: 4157.33 mg; Sód: 5702.36 mg; Fosfor: 1575.53 mg; Witamina D: 4.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1711.31 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 165.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; suma cukrów prostych: 25.33 g;			
niedziela 2026-06-07		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> ), 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 ( <i>MLE,</i> ), 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>Posilek 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: 1926.52 kcal; Białko ogółem: 64.54 g; Tłuszcz: 47.89 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; Wapń: 216.61 mg; Żelazo: 11.38 mg; Potas: 3501.53 mg; Sód: 6196.22 mg; Fosfor: 910.31 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1390.24 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 120.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.1 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; suma cukrów prostych: 26.8 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-06-07		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 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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 1920.62 kcal; Białko ogółem: 63.2 g; Tłuszcz: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; Wapń: 203.58 mg; Żelazo: 10.37 mg; Potas: 3052.36 mg; Sód: 6189.9 mg; Fosfor: 880.08 mg; Witamina D: 3.48 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1376.81 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 90.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; suma cukrów prostych: 56.31 g;		
niedziela 2026-06-07		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 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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 2498.89 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; Wapń: 842.78 mg; Żelazo: 11.82 mg; Potas: 4220.46 mg; Sód: 5865.36 mg; Fosfor: 1647.43 mg; Witamina D: 4.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1217.08 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 104.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; suma cukrów prostych: 71.26 g;		
niedziela 2026-06-07		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 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 ( <b>MLE,</b> ), 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: 2157.54 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; Wapń: 219.71 mg; Żelazo: 11.46 mg; Potas: 3516.16 mg; Sód: 6319.93 mg; Fosfor: 1172.11 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1467.68 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 91.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; suma cukrów prostych: 56.52 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2216.93 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 58.2 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; Wapń: 748.71 mg; Żelazo: 10.41 mg; Potas: 3823.45 mg; Sód: 6006.23 mg; Fosfor: 1519.8 mg; Witamina D: 3.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3652.86 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 90.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.1 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; suma cukrów prostych: 71.49 g;

**poniedziałek 2026-06-08****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), chleb pszenny- żytni 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, Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, MLE**),

Zupa neapolitanka z ryżem DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ**), Pulpet drobiowy duszony DZ 50 g (**GLU, JAJ, MLE**), Sos jarzynowy DZ 60 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ**), Ziemniaki DZ 190 g (**MLE**), Sałatka z marchwi i selera DZ 100 g (**MLE, SEL**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR**),  
**Podwieczorek:**  
Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g (**MLE**), sałata zielona 15 g,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny- żytni 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: 1839.89 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 49.61 g; Węglowodany ogółem: 285.46 g; Wapń: 601.51 mg; Żelazo: 8.25 mg; Potas: 3180.57 mg; Sód: 5332.35 mg; Fosfor: 1191.7 mg; Witamina D: .81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3006.85 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 85.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; suma cukrów prostych: 75.92 g;

**poniedziałek 2026-06-08****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), chleb pszenny- żytni 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 neapolitańska z ryżem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ**), Pulpet drobiowy duszony. 60 g (**GLU, JAJ, MLE**), Sos jarzynowy 80 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ**), Ziemniaki. 200 g (**MLE**), Sałatka z marchwi i selera 150 g (**SEL**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), chleb pszenny- żytni 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- żytni 80 g (**GLU, JAJ, SOJ**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE**), kiełb szynkowa wp 40 g (**SOJ**), pomidory 40 g,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1795.82 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; Wapń: 299.97 mg; Żelazo: 9.03 mg; Potas: 3162.06 mg; Sód: 5444.4 mg; Fosfor: 1098.12 mg; Witamina D: 2.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3409.7 ug; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 86.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 55.36 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-08		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet drobiowy duszony. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z marchwi i selera 150 g ( <b>SEL,</b> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1792.37 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; Wapń: 560.68 mg; Żelazo: 9.64 mg; Potas: 3666.64 mg; Sód: 5541.55 mg; Fosfor: 1294.92 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3439.83 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 102.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 26.59 g;			
poniedziałek 2026-06-08		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> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet drobiowy duszony. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z pory i marchwi 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Kalafior gotowany. 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> ), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1881 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 276.89 g; Wapń: 612.11 mg; Żelazo: 12.42 mg; Potas: 3904.53 mg; Sód: 5827.41 mg; Fosfor: 1491.94 mg; Witamina D: 3.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2164.17 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 154.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.22 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; suma cukrów prostych: 27.66 g;			
poniedziałek 2026-06-08		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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 neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet drobiowy duszony- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z marchwi i selera 150 g ( <b>SEL,</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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1955.39 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; Wapń: 297.56 mg; Żelazo: 11.59 mg; Potas: 4416.15 mg; Sód: 8702.06 mg; Fosfor: 1061.8 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3788.64 ug; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 149.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.06 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; suma cukrów prostych: 26.31 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-08		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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 neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet drobiowy duszony- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z marchwi i selera 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1957.59 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; Wapń: 284.55 mg; Żelazo: 10.58 mg; Potas: 3967.02 mg; Sód: 8695.76 mg; Fosfor: 1031.57 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3775.21 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 118.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; suma cukrów prostych: 57.82 g;			
poniedziałek 2026-06-08		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
chleb pszenny- żytni 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 , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet drobiowy duszony.( 2.00 porcje ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z marchwi i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2373.38 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; Wapń: 959.49 mg; Żelazo: 11.35 mg; Potas: 4365.55 mg; Sód: 6180.19 mg; Fosfor: 1847.34 mg; Witamina D: 3.76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3708.8 ug; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 105.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; suma cukrów prostych: 56.71 g;			
poniedziałek 2026-06-08		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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 neapolitańska z ryżem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet drobiowy duszony. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z marchwi i selera 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1989.06 kcal; Białko ogółem: 71.1 g; Tłuszcz: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 343.2 g; Wapń: 286.2 mg; Żelazo: 10.71 mg; Potas: 4041.92 mg; Sód: 8724.61 mg; Fosfor: 1078.47 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3776.29 ug; Witamina B6: 2.9 mg; Witamina C: 118.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; suma cukrów prostych: 57.88 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-06-09		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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 , 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> ), Schab pieczony w folii.DZ 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> sok kubuś 300 ml ,	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z ziel. pietr. DZ 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1729.92 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; Tłuszcz: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Wapń: 768.15 mg; Żelazo: 7.9 mg; Potas: 3441.07 mg; Sód: 4652.23 mg; Fosfor: 1094.56 mg; Witamina D: .82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2622.71 ug; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 110.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; suma cukrów prostych: 83.71 g;			
wtorek 2026-06-09		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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 ,	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab pieczony w folii. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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- żytni 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 , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1513.48 kcal; Białko ogółem: 63.6 g; Tłuszcz: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; Wapń: 383.13 mg; Żelazo: 7.59 mg; Potas: 2864.78 mg; Sód: 1420.48 mg; Fosfor: 971.61 mg; Witamina D: 1.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 871.56 ug; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 103.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; suma cukrów prostych: 51.81 g;			
wtorek 2026-06-09		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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 , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), kielb szynkowa wp 30 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab pieczony w folii. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona. 60 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- żytni 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 , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1539.02 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 254.69 g; Wapń: 451.9 mg; Żelazo: 8.62 mg; Potas: 3240.1 mg; Sód: 1898.9 mg; Fosfor: 1102.45 mg; Witamina D: 1.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 894.79 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 106.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.5 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; suma cukrów prostych: 25.51 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-06-09		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.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> ), połudwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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> ), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab pieczony w folii. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z kiszanej kapusty. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , 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> ), Pasta z parówki i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1683.47 kcal; Białko ogółem: 70.62 g; Tłuszcz: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 249.22 g; Wapń: 572.65 mg; Żelazo: 11.67 mg; Potas: 3941.34 mg; Sód: 5609.76 mg; Fosfor: 1320.88 mg; Witamina D: 2.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2255.28 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 123.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.89 g; suma cukrów prostych: 31.48 g;			
wtorek 2026-06-09		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica 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> ),	Krupnik. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab pieczony w folii- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jablek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</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: 1741.11 kcal; Białko ogółem: 48.88 g; Tłuszcz: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; Wapń: 150.59 mg; Żelazo: 9.36 mg; Potas: 3988.13 mg; Sód: 1358.82 mg; Fosfor: 824.35 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 941.6 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 228.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; suma cukrów prostych: 21.76 g;			
wtorek 2026-06-09		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 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> ), Schab pieczony w folii- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1744.21 kcal; Białko ogółem: 49.04 g; Tłuszcz: 29.5 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; Wapń: 182.56 mg; Żelazo: 9.25 mg; Potas: 4012.96 mg; Sód: 1433.5 mg; Fosfor: 839.12 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2722.17 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 134.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; suma cukrów prostych: 68.97 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-06-09		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), poledwica z ind 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> ), Schab pieczony w folii.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z parówki i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2148.65 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; Wapń: 1076.67 mg; Żelazo: 9.83 mg; Potas: 4073.67 mg; Sód: 5373.49 mg; Fosfor: 1594.47 mg; Witamina D: 3.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.18 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 124.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; suma cukrów prostych: 71.38 g;		
wtorek 2026-06-09		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), poledwica z ind 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> ), Schab pieczony w folii. 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1777.85 kcal; Białko ogółem: 55.2 g; Tłuszcz: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; Wapń: 185.54 mg; Żelazo: 9.5 mg; Potas: 4114.53 mg; Sód: 1449.28 mg; Fosfor: 895.09 mg; Witamina D: 2.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2722.08 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 134 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; suma cukrów prostych: 68.88 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa</b>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), KIEŁBASA WIEJSKA 80 g , pomidory 50 g , ogórek kiszony 50 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Fasolka po bretońsku. 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z twarogu i konserwy rybnej w sosie pomidorowym z zieloną cebulką 60 g ( <b>RYB, SOJ, MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , rzodkiew biała 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; Wapń: 822.89 mg; Żelazo: 15.96 mg; Potas: 4576.61 mg; Sód: 5848.29 mg; Fosfor: 1613.12 mg; Witamina D: 4.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2644.59 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 95.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.4 g; suma cukrów prostych: 86.12 g;		
<b>środa 2026-06-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci</b>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), KIEŁBASA WIEJSKA 70 g , pomidory 40 g , ogórek kiszony 40 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa grysikowa DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Fasolka po bretońsku DZ 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> biszkopcy 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z twarogu i konserwy rybnej w sosie pomidorowym z zieloną cebulką DZ 50 g ( <b>RYB, SOJ, MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , rzodkiew biała 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2146.5 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 69.65 g; Węglowodany ogółem: 319.2 g; Wapń: 665.37 mg; Żelazo: 12.85 mg; Potas: 3829.88 mg; Sód: 5045.57 mg; Fosfor: 1295.75 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2442.29 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 85.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; suma cukrów prostych: 88.68 g;		
<b>środa 2026-06-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna</b>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora. 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- żytni 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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, 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: 1998.42 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; Wapń: 693.58 mg; Żelazo: 12.36 mg; Potas: 4304.77 mg; Sód: 5584.71 mg; Fosfor: 1427.48 mg; Witamina D: 2.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3106.04 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 130.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.6 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 86.72 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-06-10		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa grysikowa DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe duszone w jarzynach DZ 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora DZ. 80 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , sok kubuś 300 ml ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1713.76 kcal; Białko ogółem: 70.08 g; Tłuszcz: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 284.88 g; Wapń: 549.11 mg; Żelazo: 10.18 mg; Potas: 3608.06 mg; Sód: 4825.58 mg; Fosfor: 1150.18 mg; Witamina D: 1.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2789.47 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 111.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; suma cukrów prostych: 88.71 g;			
środa 2026-06-10		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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> ), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, 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: 1647 kcal; Białko ogółem: 73.2 g; Tłuszcz: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; Wapń: 237.17 mg; Żelazo: 11 mg; Potas: 3634.38 mg; Sód: 1909.98 mg; Fosfor: 1000.28 mg; Witamina D: 2.24 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2944.72 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 125.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; suma cukrów prostych: 70.46 g;			
środa 2026-06-10		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 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> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, 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: 1642.65 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 272.8 g; Wapń: 452.9 mg; Żelazo: 10.71 mg; Potas: 3665 mg; Sód: 1926.15 mg; Fosfor: 1152.08 mg; Witamina D: 2.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1180.85 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 204.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; suma cukrów prostych: 25.99 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-06-10		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> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g ( <i>MLE,</i> ), Sałatka z pomidora. 150 g ( <i>MLE,</i> ), Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g ( <i>SEL,</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 z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <i>MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</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: 1659.58 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 262.26 g; Wapń: 534.26 mg; Żelazo: 13.03 mg; Potas: 4118.4 mg; Sód: 5484.33 mg; Fosfor: 1381.4 mg; Witamina D: 2.93 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1881.19 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 220.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; suma cukrów prostych: 30.39 g;			
środa 2026-06-10		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny- żytni 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 grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), bitki wołowe duszone w jarzynach- nerkowa. 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g ( <i>MLE,</i> ), Sałatka z pomidorem- nerkowa. 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- żytni 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Galaretka jarska. 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1654.83 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; Wapń: 241.24 mg; Żelazo: 11.95 mg; Potas: 4192.42 mg; Sód: 5467.91 mg; Fosfor: 892.77 mg; Witamina D: 2.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3745.35 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 180.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.31 g; suma cukrów prostych: 41.71 g;			
środa 2026-06-10		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
herbata z cukrem 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny- żytni 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 grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), bitki wołowe duszone w jarzynach- nerkowa. 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g ( <i>MLE,</i> ), Sałatka z pomidorem- nerkowa. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Galaretka jarska. 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1648.93 kcal; Białko ogółem: 60.54 g; Tłuszcz: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; Wapń: 228.21 mg; Żelazo: 10.94 mg; Potas: 3743.25 mg; Sód: 5461.59 mg; Fosfor: 862.54 mg; Witamina D: 2.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3731.92 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 149.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 71.22 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-06-10		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Bitki wołowe duszone w jarzynach( 2.00 porcje ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</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- żytni 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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, 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: 2204.71 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 49.82 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; Wapń: 909.15 mg; Żelazo: 14.95 mg; Potas: 4992.4 mg; Sód: 5982.43 mg; Fosfor: 1768.58 mg; Witamina D: 3.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3400.39 ug; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 149.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.9 g; suma cukrów prostych: 87.39 g;		
środa 2026-06-10		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kiełbasa 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> ), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Galaretka jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, 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: 1695.33 kcal; Białko ogółem: 68.9 g; Tłuszcz: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; Wapń: 229.41 mg; Żelazo: 11.86 mg; Potas: 3893.25 mg; Sód: 2003.74 mg; Fosfor: 944.14 mg; Witamina D: 3.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3736.32 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 149.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 71.22 g;		