



## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-06-11		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Zacierka na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Żurek z ziemniakami DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Rolada drobiowa z oczkiem pieczona.DZ 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Sos pomidorowy DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z marchwi i selera DZ 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Galaretko owocowa DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</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 ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 40 g , <b>Posilek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1659.78 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; Wapń: 753.96 mg; Żelazo: 7.72 mg; Potas: 3618.96 mg; Sód: 4617.98 mg; Fosfor: 1182.2 mg; Witamina D: 1.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2094.38 ug; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 107.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; suma cukrów prostych: 67.65 g;			
czwartek 2026-06-11		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 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 pomidorowy 30 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 10 g ( <b>MLE,</b> ), twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , 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: 1701.25 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; Wapń: 430.93 mg; Żelazo: 9.39 mg; Potas: 4079.21 mg; Sód: 1551.98 mg; Fosfor: 1155.96 mg; Witamina D: 1.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2567.48 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 127.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.3 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; suma cukrów prostych: 57.76 g;			
czwartek 2026-06-11		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny- żytni 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), polędwica z ind 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 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 pomidorowy 30 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> ), 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> ), zielony koperek 1 g , 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: 1708.33 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 287.3 g; Wapń: 498.81 mg; Żelazo: 10.3 mg; Potas: 4474.08 mg; Sód: 1929.02 mg; Fosfor: 1293.14 mg; Witamina D: 1.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2596.18 ug; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 130.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 29.32 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-06-11		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> ), kielb szynkowa wp 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> ), połudwica z ind 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 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 pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z marchwi i selera 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kalafior gotowany. 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> ), Twaróg z zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</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: 1758.08 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 41.9 g; Węglowodany ogółem: 271.14 g; Wapń: 587 mg; Żelazo: 12.75 mg; Potas: 4853.62 mg; Sód: 5687.97 mg; Fosfor: 1539.8 mg; Witamina D: 2.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2674.04 ug; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 165.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.11 g; Błonnik pokarmowy: 40.6 g; suma cukrów prostych: 32.94 g;		
czwartek 2026-06-11		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> ), kielb szynkowa wp 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> ),	Żurek z ziemniakami 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 pomidorowy 30 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> ), Makaron z jabłkami b/c. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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: 2010.04 kcal; Białko ogółem: 60.95 g; Tłuszcz: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Wapń: 203.31 mg; Żelazo: 10.8 mg; Potas: 4371.73 mg; Sód: 1789.5 mg; Fosfor: 917.73 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2666.96 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 231.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.63 g; Błonnik pokarmowy: 41 g; suma cukrów prostych: 29.04 g;		
czwartek 2026-06-11		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 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 pomidorowy 30 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> ), Makaron z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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: 2034.19 kcal; Białko ogółem: 61.06 g; Tłuszcz: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; Wapń: 234.77 mg; Żelazo: 10.64 mg; Potas: 4377.14 mg; Sód: 1863.94 mg; Fosfor: 931.19 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4446.95 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 135.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; suma cukrów prostych: 82.78 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

czwartek 2026-06-11		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> ), 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> ),	Żurek z ziemniakami 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 pomidorowy 30 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 , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2364.46 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 56.1 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; Wapń: 1125.2 mg; Żelazo: 11.97 mg; Potas: 5353.75 mg; Sód: 6023.32 mg; Fosfor: 1904.99 mg; Witamina D: 3.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2876.28 ug; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 146.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 75.35 g;		
czwartek 2026-06-11		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> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 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 pomidorowy 30 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> ), Makaron z jabłkami. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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: 2086.68 kcal; Białko ogółem: 67.97 g; Tłuszcz: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 384.87 g; Wapń: 239.16 mg; Żelazo: 11.09 mg; Potas: 4495.46 mg; Sód: 1906.78 mg; Fosfor: 1007.96 mg; Witamina D: 2.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4460.96 ug; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 135.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; suma cukrów prostych: 82.84 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g ( <b>MLE, 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2554.99 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 60.16 g; Węglowodany ogółem: 418.79 g; Wapń: 775.29 mg; Żelazo: 11.55 mg; Potas: 3907.15 mg; Sód: 6047.66 mg; Fosfor: 1439.21 mg; Witamina D: 3.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1897.42 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 114.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; suma cukrów prostych: 94.37 g;

**piątek 2026-06-12****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> ), dżem niskosłodzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony DZ 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki DZ 20 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko DZ. 120 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka z dżemem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL,</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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem DZ 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 2335.3 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 52.39 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; Wapń: 595.34 mg; Żelazo: 8.81 mg; Potas: 2960.16 mg; Sód: 5119.32 mg; Fosfor: 1092.87 mg; Witamina D: 1.11 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1476.1 ug; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 88.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; suma cukrów prostych: 82.72 g;

**piątek 2026-06-12****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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 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 10 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2117.42 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; Wapń: 285.17 mg; Żelazo: 10.57 mg; Potas: 3218.16 mg; Sód: 2232.29 mg; Fosfor: 1042.51 mg; Witamina D: 2.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1665.29 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 109.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; suma cukrów prostych: 76.66 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-06-12		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> ), twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 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> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2061.07 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; Wapń: 558.18 mg; Żelazo: 11.07 mg; Potas: 3713.84 mg; Sód: 2337.76 mg; Fosfor: 1278.71 mg; Witamina D: 2.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1702.72 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 119.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.9 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; suma cukrów prostych: 30.98 g;			
piątek 2026-06-12		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> ), Twaróg z ziel. kop. 70 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jabłka 200 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g ( <b>OZ, SOJ,</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 graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2110.15 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; Wapń: 688.28 mg; Żelazo: 13.5 mg; Potas: 3975.69 mg; Sód: 5885.64 mg; Fosfor: 1481.2 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2019.01 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 152.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.99 g; Błonnik pokarmowy: 41.94 g; suma cukrów prostych: 33.88 g;			
piątek 2026-06-12		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> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 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> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ, SEL,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2055.84 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 348.4 g; Wapń: 289.4 mg; Żelazo: 11.01 mg; Potas: 3495.42 mg; Sód: 1805.8 mg; Fosfor: 986.55 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1790.72 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 135.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.2 g; suma cukrów prostych: 27.15 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-06-12		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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ, SEL,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2134.54 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 47.64 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; Wapń: 282.89 mg; Żelazo: 10.15 mg; Potas: 3077.79 mg; Sód: 1799.98 mg; Fosfor: 962.32 mg; Witamina D: 3.51 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1777.79 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 109.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; suma cukrów prostych: 76.21 g;			
piątek 2026-06-12		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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony.( 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> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem. 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2754.17 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 441.57 g; Wapń: 983.17 mg; Żelazo: 12.24 mg; Potas: 4207.32 mg; Sód: 6217.1 mg; Fosfor: 1615.57 mg; Witamina D: 4.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1949.58 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 129.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; suma cukrów prostych: 94.56 g;			
piątek 2026-06-12		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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Klops rybny pieczony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ryż na sypko. 160 g , sałatka z selera i jabłka. 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> ), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g ( <b>JAJ, SEL,</b> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2210.61 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; Wapń: 241.78 mg; Żelazo: 10.74 mg; Potas: 3435.93 mg; Sód: 2617.11 mg; Fosfor: 1101.79 mg; Witamina D: 3.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1759.36 ug; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 109.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 75.09 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2239.17 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 64.6 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; Wapń: 691.48 mg; Żelazo: 12.07 mg; Potas: 3867.64 mg; Sód: 5766.09 mg; Fosfor: 1278.29 mg; Witamina D: 3.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1705.51 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 110.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; suma cukrów prostych: 73.61 g;

**sobota 2026-06-13****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**), polędwica sop.wp 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, MLE**),

Zupa jarzynowa z makaronem DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ**), Schab gotowany DZ 55 g , Sos jarzynowy DZ 60 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ**), Ziemniaki DZ 190 g (**MLE**), Buraczki zasmażne DZ 100 g (**GLU, MLE**), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR**),  
**Podwieczorek:**  
Herbatniki petitki 25 g (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ**),

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr.DZ 50 g (**MLE**), sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny- żytni 60 g (**GLU, JAJ, SOJ**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ**), pomidory 30 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1903.13 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 56.34 g; Węglowodany ogółem: 285.66 g; Wapń: 566.91 mg; Żelazo: 9.19 mg; Potas: 3143.95 mg; Sód: 5153.83 mg; Fosfor: 1021.38 mg; Witamina D: 1.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1475.94 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 91.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; suma cukrów prostych: 67.11 g;

**sobota 2026-06-13****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**), polędwica sop.wp 50 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,

Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ**), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ**), Ziemniaki. 200 g (**MLE**), Buraczki zasmażane. 150 g (**GLU**), 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**), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g ,  
**Posiłek nocny:**  
chleb pszenny- żytni 80 g (**GLU, JAJ, SOJ**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ**), pomidory 40 g ,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1759.08 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; Wapń: 285.7 mg; Żelazo: 11.46 mg; Potas: 3307.35 mg; Sód: 2088.94 mg; Fosfor: 1017.55 mg; Witamina D: 2.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1443.26 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 106.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.7 g; suma cukrów prostych: 58.92 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-06-13		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <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- żytni 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- żytni 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: 1763.73 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 285.5 g; Wapń: 546.43 mg; Żelazo: 12.07 mg; Potas: 3811.97 mg; Sód: 2186.11 mg; Fosfor: 1214.35 mg; Witamina D: 2.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.39 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 121.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.5 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 32.15 g;			
sobota 2026-06-13		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jabłka 200 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g ( <i>MLE,</i> ), Buraczki zasmażane. 150 g ( <i>GLU, MLE,</i> ), Surówka z białej kapusty 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <i>MLE,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 1924.23 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 273.12 g; Wapń: 596.15 mg; Żelazo: 14.03 mg; Potas: 4116.82 mg; Sód: 5692.17 mg; Fosfor: 1335.26 mg; Witamina D: 3.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1665.98 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 151.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.19 g; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; suma cukrów prostych: 33.66 g;			
sobota 2026-06-13		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> ), połędwica sop.wp 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <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- żytni 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), sałata zielona 15 g , <b>Posilek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 2299.61 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; Wapń: 303.16 mg; Żelazo: 14.69 mg; Potas: 4157.55 mg; Sód: 2601.51 mg; Fosfor: 1194.07 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2373.46 ug; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 146.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.93 g; suma cukrów prostych: 29.71 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-06-13		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> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2293.71 kcal; Białko ogółem: 70.7 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; Wapń: 290.13 mg; Żelazo: 13.68 mg; Potas: 3708.38 mg; Sód: 2595.19 mg; Fosfor: 1163.84 mg; Witamina D: 3.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2360.03 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 115.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; suma cukrów prostych: 59.22 g;		
sobota 2026-06-13		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> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany( 2.00 porcje ) 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <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- żytni 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- żytni 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: 2409.62 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; Wapń: 901.66 mg; Żelazo: 12.98 mg; Potas: 4376.66 mg; Sód: 5872.7 mg; Fosfor: 1551.09 mg; Witamina D: 4.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1734.01 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 125.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.6 g; Błonnik pokarmowy: 26.9 g; suma cukrów prostych: 73.61 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>sobota 2026-06-13</b>	<b>Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna</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> ), poledwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2320.03 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 74 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; Wapń: 293.19 mg; Żelazo: 13.88 mg; Potas: 3788.56 mg; Sód: 2607.23 mg; Fosfor: 1206.28 mg; Witamina D: 3.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2360.03 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 115.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; suma cukrów prostych: 59.22 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

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> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 50 g, sałata zielona 15 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> ), 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- żytni 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> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 2767.31 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 107.02 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; Wapń: 668.17 mg; Żelazo: 11.84 mg; Potas: 4133.64 mg; Sód: 6869.25 mg; Fosfor: 1686.2 mg; Witamina D: 5.11 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3499.7 ug; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 84.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; suma cukrów prostych: 67.84 g;		
<b>niedziela 2026-06-14</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny- 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, 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> ), Marchew gotowana 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- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg ze śmietaną i ziel kop. PN 40 g ( <b>MLE</b> ), Parówka na gorąco DZ 100 g ( <b>SOJ</b> ), keczup 10 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2290.29 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 87.3 g; Węglowodany ogółem: 280 g; Wapń: 535.06 mg; Żelazo: 9.42 mg; Potas: 3501.73 mg; Sód: 6214.18 mg; Fosfor: 1403.43 mg; Witamina D: 2.15 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2646.03 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 78.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.4 g; suma cukrów prostych: 72.99 g;		
<b>niedziela 2026-06-14</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b></span>		
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny- 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,	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> ), Marchew gotowana. 80 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- 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, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1933.95 kcal; Białko ogółem: 93.4 g; Tłuszcz: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g; Wapń: 226.9 mg; Żelazo: 9.09 mg; Potas: 3162.82 mg; Sód: 5219.7 mg; Fosfor: 1241.24 mg; Witamina D: 3.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2209.45 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 76.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; suma cukrów prostych: 49.8 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-06-14		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> ), połędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	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> ), Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</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> ), zielona pietruszka 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1966.71 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 53.2 g; Węglowodany ogółem: 276.87 g; Wapń: 511.17 mg; Żelazo: 10.05 mg; Potas: 3851.19 mg; Sód: 5799.09 mg; Fosfor: 1459.98 mg; Witamina D: 3.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3305.71 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 94.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; suma cukrów prostych: 24.32 g;			
niedziela 2026-06-14		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> ), połędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	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> ), Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g ( <b>OZ, SOJ,</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 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> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 2447.86 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 104.64 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; Wapń: 575.05 mg; Żelazo: 14.25 mg; Potas: 4337.76 mg; Sód: 7112.5 mg; Fosfor: 1724.92 mg; Witamina D: 5.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1206.3 ug; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 165.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; suma cukrów prostych: 26.04 g;			
niedziela 2026-06-14		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> ), połędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	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> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 1894.95 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Wapń: 213.3 mg; Żelazo: 9.84 mg; Potas: 3436.28 mg; Sód: 6310.24 mg; Fosfor: 933.65 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3676.29 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 113.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; suma cukrów prostych: 20.78 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-06-14		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> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 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> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 1889.05 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; Wapń: 200.27 mg; Żelazo: 8.83 mg; Potas: 2987.11 mg; Sód: 6303.92 mg; Fosfor: 903.42 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3662.86 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 82.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.5 g; suma cukrów prostych: 50.29 g;			
niedziela 2026-06-14		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> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 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> ), 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- żytni 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> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2843.96 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 109.12 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; Wapń: 865.12 mg; Żelazo: 11.93 mg; Potas: 4351.89 mg; Sód: 7224.84 mg; Fosfor: 1822.85 mg; Witamina D: 5.13 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3501.95 ug; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 96.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.4 g; suma cukrów prostych: 65.93 g;			
niedziela 2026-06-14		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> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 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> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2404.29 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 95.63 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; Wapń: 200.38 mg; Żelazo: 10.9 mg; Potas: 3449.47 mg; Sód: 6991.29 mg; Fosfor: 1225.32 mg; Witamina D: 4.97 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3376.35 ug; Witamina B6: 2.7 mg; Witamina C: 76.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.2 g; suma cukrów prostych: 49.21 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów





## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-15		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.an.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> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 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 koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka. 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 z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</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: 1855.88 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 50.13 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; Wapń: 846.82 mg; Żelazo: 12.42 mg; Potas: 4334.53 mg; Sód: 5820.49 mg; Fosfor: 1604.75 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3096.3 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 172.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.6 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; suma cukrów prostych: 33.03 g;			
poniedziałek 2026-06-15		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 pomidorowa z ryżem II. 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 koperkowy. 30 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 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 , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1818.62 kcal; Białko ogółem: 53.52 g; Tłuszcz: 30.5 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; Wapń: 217.42 mg; Żelazo: 10.52 mg; Potas: 4307.19 mg; Sód: 4620.6 mg; Fosfor: 861.31 mg; Witamina D: 2.31 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3064.89 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 232.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.6 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; suma cukrów prostych: 30.06 g;			
poniedziałek 2026-06-15		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 pomidorowa z ryżem II. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Potrawka z kurczaka got - nerkowa. 100 g ( <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- 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 , pomidory 50 g , <b>Posilek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1856.76 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; Wapń: 254.02 mg; Żelazo: 10.55 mg; Potas: 4422.81 mg; Sód: 4941.47 mg; Fosfor: 911.76 mg; Witamina D: 2.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4935.13 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 140.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.7 g; suma cukrów prostych: 77.6 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-15		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> ), 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 pomidorowa z ryżem II. 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 koperkowy. 30 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- żytni 100 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> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</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: 2339.94 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 51.14 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; Wapń: 964.43 mg; Żelazo: 11.66 mg; Potas: 4945.48 mg; Sód: 5927.91 mg; Fosfor: 1768.11 mg; Witamina D: 2.85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4784.25 ug; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 126.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; suma cukrów prostych: 93.25 g;		
poniedziałek 2026-06-15		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 pomidorowa z ryżem II. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Potrawka z kurczaka got. 130 g ( <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- 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> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</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: 1981.29 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; Wapń: 262.77 mg; Żelazo: 11.24 mg; Potas: 4681.3 mg; Sód: 5155.78 mg; Fosfor: 1057.73 mg; Witamina D: 2.95 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5080.36 ug; Witamina B6: 3 mg; Witamina C: 140.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; suma cukrów prostych: 78.24 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-06-16		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> chleb pszenny- żytni 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona cebulka 1 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1760.91 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 274.3 g; Wapń: 500.58 mg; Żelazo: 12.17 mg; Potas: 3605.78 mg; Sód: 2762.3 mg; Fosfor: 1360.23 mg; Witamina D: 2.9 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 85.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; suma cukrów prostych: 25.7 g;			
wtorek 2026-06-16		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> ), 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> ), Twaróg z zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z buraczków. 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g ( <b>OZ, SOJ,</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 graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1881.51 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 58 g; Węglowodany ogółem: 258.64 g; Wapń: 563.11 mg; Żelazo: 14.93 mg; Potas: 3960.37 mg; Sód: 5958.63 mg; Fosfor: 1575.06 mg; Witamina D: 3.88 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1250.96 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 97.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.6 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; suma cukrów prostych: 27.21 g;			
wtorek 2026-06-16		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> ), 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 góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2062.17 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Wapń: 277.05 mg; Żelazo: 12.89 mg; Potas: 3987.13 mg; Sód: 4740.63 mg; Fosfor: 988.37 mg; Witamina D: 2.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.24 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 212.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.6 g; suma cukrów prostych: 32.28 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-06-16		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> ), kiełbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek 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: 2056.27 kcal; Białko ogółem: 59.18 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; Wapń: 264.02 mg; Żelazo: 11.88 mg; Potas: 3537.96 mg; Sód: 4734.31 mg; Fosfor: 958.14 mg; Witamina D: 2.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 967.81 ug; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 181.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; suma cukrów prostych: 61.79 g;		
wtorek 2026-06-16		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> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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- żytni 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 , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 2419.07 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 73.85 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; Wapń: 826.16 mg; Żelazo: 13.3 mg; Potas: 4375.62 mg; Sód: 6070.19 mg; Fosfor: 1645.37 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.13 ug; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 106.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 70.89 g;		
wtorek 2026-06-16		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 góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <b>MLE,</b> ), 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- żytni 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 , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 1879.23 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; Wapń: 194.14 mg; Żelazo: 11.53 mg; Potas: 3199.9 mg; Sód: 5688.36 mg; Fosfor: 1034.55 mg; Witamina D: 3.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1147.94 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 82.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; suma cukrów prostych: 55.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 50 g, sałata zielona 15 g, Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Sos pomidorowy 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> ),	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 koperkiem 60 g ( <b>SOJ, 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR</b> ), pomidory 40 g,
---	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2270.29 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 66.93 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; Wapń: 675.22 mg; Żelazo: 9.48 mg; Potas: 3613.74 mg; Sód: 6105.78 mg; Fosfor: 1383.76 mg; Witamina D: 3.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1431.45 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 86.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; suma cukrów prostych: 68.44 g;

**środa 2026-06-17****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> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 40 g, sałata zielona 15 g, Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Roladka dr. duszona faszerowa jarzynami DZ 80 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Sos pomidorowy 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 kubaś 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 koperkiem DZ 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), sałata zielona 15 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 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: 1932.33 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; Wapń: 581.25 mg; Żelazo: 8.3 mg; Potas: 3414.35 mg; Sód: 5279.12 mg; Fosfor: 1132.57 mg; Witamina D: .85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2912.72 ug; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 85.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; suma cukrów prostych: 80.84 g;

**środa 2026-06-17****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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 50 g, sałata zielona 15 g,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos pomidorowy 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 półtusty 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR</b> ), pomidory 40 g,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1726.64 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; Wapń: 222.47 mg; Żelazo: 8.57 mg; Potas: 2963.88 mg; Sód: 2161.03 mg; Fosfor: 1056.63 mg; Witamina D: 2.41 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1191.13 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 81.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.8 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; suma cukrów prostych: 49.89 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-06-17		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> ), kielb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny- żytni 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), Twaróg z zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 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> ), 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1803.46 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 276.79 g; Wapń: 534.78 mg; Żelazo: 9.23 mg; Potas: 3376.86 mg; Sód: 2409.33 mg; Fosfor: 1386.6 mg; Witamina D: 2.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1247.47 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 84.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; suma cukrów prostych: 20.54 g;			
środa 2026-06-17		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> ), kielb szynkowa wp 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> ), Twaróg z zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 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> ), 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> ), Pasta z parówki i twarogu z koperkiem 60 g ( <b>SOJ, 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1994.97 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 62.78 g; Węglowodany ogółem: 266.84 g; Wapń: 628.04 mg; Żelazo: 12.96 mg; Potas: 3923.4 mg; Sód: 6219.77 mg; Fosfor: 1577.61 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1413.82 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 93.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; suma cukrów prostych: 30.57 g;			
środa 2026-06-17		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> ), kielb szynkowa wp 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 selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka dr. dusz. faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 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- żytni 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> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1714.41 kcal; Białko ogółem: 60.48 g; Tłuszcz: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; Wapń: 218.64 mg; Żelazo: 9.34 mg; Potas: 3519.13 mg; Sód: 1617.15 mg; Fosfor: 848 mg; Witamina D: 2.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1935.63 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 219.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.6 g; suma cukrów prostych: 24.93 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-06-17			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> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), roladka dr. dusz. faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 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> ), Galaretka jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1708.51 kcal; Białko ogółem: 59.14 g; Tłuszcz: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; Wapń: 205.61 mg; Żelazo: 8.33 mg; Potas: 3069.96 mg; Sód: 1523.31 mg; Fosfor: 817.77 mg; Witamina D: 2.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1922.2 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 188.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; suma cukrów prostych: 54.44 g;					
środa 2026-06-17			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> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 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 koperkiem 60 g ( <b>SOJ, 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2525.15 kcal; Białko ogółem: 114.1 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; Wapń: 893.45 mg; Żelazo: 10.34 mg; Potas: 4296.6 mg; Sód: 6242.43 mg; Fosfor: 1743.03 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1726.88 ug; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 106.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 69.32 g;					
środa 2026-06-17			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> ), kiełb szynkowa wp 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 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> ), Galaretka jarska. 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1953.18 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 48.21 g; Węglowodany ogółem: 295.8 g; Wapń: 223.24 mg; Żelazo: 9.84 mg; Potas: 3558.07 mg; Sód: 2271.05 mg; Fosfor: 1177.99 mg; Witamina D: 3.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2091.63 ug; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 108.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 50.72 g;					

## Jadłospisy dla oddziałów



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2786.75 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 97.72 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; Wapń: 693.38 mg; Żelazo: 14.52 mg; Potas: 4007.4 mg; Sód: 7356.87 mg; Fosfor: 1511.18 mg; Witamina D: 4.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1809.86 ug; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 110.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; suma cukrów prostych: 71.26 g;

**czwartek 2026-06-18****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, Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE**),

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

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), Parówka na gorąco DZ 100 g (**SOJ**), keczup 15 g (**SOJ, SEL, GOR**), sałata zielona 15 g,

**Posiłek nocny:**

chleb pszenny- żytni 60 g (**GLU, JAJ, SOJ**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE**), kielb szynkowa wp 30 g (**SOJ**), pomidory 30 g,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2285.79 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; Wapń: 530.79 mg; Żelazo: 11.08 mg; Potas: 3090 mg; Sód: 6041.76 mg; Fosfor: 1148.13 mg; Witamina D: 1.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1557.84 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 88.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; suma cukrów prostych: 64.73 g;

**czwartek 2026-06-18****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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

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

herbata z cukrem 200 ml (**GLU, SEL, GOR**), chleb pszenny- żytni 100 g (**GLU, JAJ, SOJ**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE**), Filet drobiowy gotowany. 60 g, sałata zielona 15 g,

**Posiłek nocny:**

chleb pszenny- żytni 80 g (**GLU, JAJ, SOJ**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE**), kielb szynkowa wp 40 g (**SOJ**), pomidory 40 g,

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1943.24 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; Wapń: 186.65 mg; Żelazo: 12 mg; Potas: 3358.46 mg; Sód: 2144.18 mg; Fosfor: 1173.6 mg; Witamina D: 2.77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1534.32 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 102.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; suma cukrów prostych: 51.35 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-06-18		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> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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> ), Filet drobiowy gotowany. 60 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: 1947.89 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 310.8 g; Wapń: 447.38 mg; Żelazo: 12.61 mg; Potas: 3863.08 mg; Sód: 2241.35 mg; Fosfor: 1370.4 mg; Witamina D: 2.81 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1564.45 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 117.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; suma cukrów prostych: 24.58 g;			
czwartek 2026-06-18		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> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora. 150 g ( <b>MLE,</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> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- 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: 2391.06 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 90.39 g; Węglowodany ogółem: 306 g; Wapń: 561.27 mg; Żelazo: 16.36 mg; Potas: 4201.64 mg; Sód: 7293.82 mg; Fosfor: 1542.32 mg; Witamina D: 4.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1754.37 ug; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 156.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.2 g; Błonnik pokarmowy: 39.72 g; suma cukrów prostych: 30.58 g;			
czwartek 2026-06-18		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> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 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> ), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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: 2193.59 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; Wapń: 275.78 mg; Żelazo: 13.24 mg; Potas: 4222.94 mg; Sód: 1559.17 mg; Fosfor: 1061.77 mg; Witamina D: 2.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.07 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 244.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.58 g; Błonnik pokarmowy: 41 g; suma cukrów prostych: 28.85 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-06-18		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 ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 64.18 g; Tłuszcz: 49.66 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; Wapń: 262.75 mg; Żelazo: 12.23 mg; Potas: 3773.77 mg; Sód: 1552.85 mg; Fosfor: 1031.54 mg; Witamina D: 2.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1649.64 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 214 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; suma cukrów prostych: 58.36 g;		
czwartek 2026-06-18		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone.( 2.00 porcje ) 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- 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: 3034.38 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 103.96 g; Węglowodany ogółem: 401.27 g; Wapń: 903.66 mg; Żelazo: 17.05 mg; Potas: 4607.57 mg; Sód: 7558.95 mg; Fosfor: 1850.74 mg; Witamina D: 5.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1870.82 ug; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 125.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.63 g; Błonnik pokarmowy: 30 g; suma cukrów prostych: 71.45 g;		
czwartek 2026-06-18		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 ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Parówka na gorąco. 150 g ( <b>SOJ,</b> ), keczup 15 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- 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: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; Wapń: 195.37 mg; Żelazo: 13.55 mg; Potas: 3309.16 mg; Sód: 3696.11 mg; Fosfor: 1108.83 mg; Witamina D: 4.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1689.44 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 105.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 53.3 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów





## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-06-19		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z ziel. pietr. 70 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 30 g ( <b>SOJ,</b> ), ogórek świeży 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <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 2026-06-19		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> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</b> ), Pulpet rybny duszony- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <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- żytni 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 2026-06-19		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> ), 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, 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- żytni 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 2026-06-19		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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2</b> ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ</b> ), Pulpet rybny duszony.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ</b> ), Ziemniaki. 200 g ( <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> ), 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 2026-06-19		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> ), 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- żytni 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 52 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1931.98 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; Wapń: 227.97 mg; Żelazo: 9.77 mg; Potas: 3650.15 mg; Sód: 1983.99 mg; Fosfor: 908.96 mg; Witamina D: 2.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3523.09 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 122.7 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 87.33 g;			



## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-06-20		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
herbata z cukrem 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</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> ), 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 zasmażane 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- żytni 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 ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;			
sobota 2026-06-20		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> ), 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- żytni 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 ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;			
sobota 2026-06-20		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> chleb pszenny- żytni 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</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- żytni 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 naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1637.62 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 274.71 g; Wapń: 484.73 mg; Żelazo: 11.05 mg; Potas: 3828.41 mg; Sód: 2189.06 mg; Fosfor: 1200.6 mg; Witamina D: 1.84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 814.39 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 116.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; suma cukrów prostych: 34.68 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-06-20		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <i>SOJ,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <i>SOJ, ORZ, GOR,</i> ), ogórek świeży 30 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, GRZ,</i> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i> ), Ziemniaki. 200 g ( <i>MLE,</i> ), Ćwikła. 150 g ( <i>MLE,</i> ), brokuły z wody II jarzyna 80 g ( <i>GLU, SOJ, MLE,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg ze śmietana i zieloną pietruszką 50 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica z ind 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 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;			
sobota 2026-06-20		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> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym DZ. 80 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- żytni 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <i>JAJ,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 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;			
sobota 2026-06-20		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> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym DZ. 80 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 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> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <i>JAJ,</i> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 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

sobota 2026-06-20		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> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg ze śmietaną 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;			
sobota 2026-06-20		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> ), 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- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 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;			