

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa</b>		
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> ), pasztet drobiowy konserwowy 65 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), ogórek świeży 50 g , pomidory 50 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Gruszka 200 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 wiosenna całówka 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 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> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2284.76 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodany ogółem: 329.2 g; Wapń: 720.27 mg; Żelazo: 13.57 mg; Potas: 4187.76 mg; Sód: 3212.33 mg; Fosfor: 1319.31 mg; Witamina D: 4.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2049.57 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 123.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; suma cukrów prostych: 41.04 g;		
<b>sobota 2026-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci</b>		
Herbata b/c 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), ogórek świeży 40 g , pomidory 40 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Gruszka 150 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażne DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki pettitki 25 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 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 wiosenna całówka 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 30 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1851.73 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 54.79 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g; Wapń: 557.83 mg; Żelazo: 10.16 mg; Potas: 3490.25 mg; Sód: 4963.01 mg; Fosfor: 1076.78 mg; Witamina D: 1.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1424.36 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 102.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; suma cukrów prostych: 33.52 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-11		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
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 lodowa 20 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Banan 150 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, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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> ), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <b>MLE,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2201.84 kcal; Białko ogółem: 87.2 g; Tłuszcz: 61.6 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; Wapń: 668.74 mg; Żelazo: 12.26 mg; Potas: 4274.96 mg; Sód: 5553.63 mg; Fosfor: 1263.74 mg; Witamina D: 3.86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1560.14 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 113.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; suma cukrów prostych: 54.53 g;			
sobota 2026-07-11		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
Herbata b/c 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g , sałata lodowa 20 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Banan 12 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażane DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki petititki 25 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 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 mortadeli i twarogu z ziel. pietr.DZ 50 g ( <b>MLE,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 30 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1737.84 kcal; Białko ogółem: 69.2 g; Tłuszcz: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; Wapń: 544.51 mg; Żelazo: 8.93 mg; Potas: 3048.13 mg; Sód: 4935.89 mg; Fosfor: 990.01 mg; Witamina D: 1.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1359.08 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 84.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; suma cukrów prostych: 32.95 g;			
sobota 2026-07-11		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
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 lodowa 20 g , Banan 150 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</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 , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1741.02 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; Wapń: 273.31 mg; Żelazo: 11.6 mg; Potas: 3714.87 mg; Sód: 3053.32 mg; Fosfor: 1010.55 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1376.37 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 109.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 40.12 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-11		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 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 , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1741.92 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Wapń: 525.39 mg; Żelazo: 11.61 mg; Potas: 3627.69 mg; Sód: 3149.34 mg; Fosfor: 1177.35 mg; Witamina D: 2.91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1394.5 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 111.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; suma cukrów prostych: 31.63 g;			
sobota 2026-07-11		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 lodowa 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 200 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Surówka z białej kapusty 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 mortadeli i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <b>MLE,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1931.85 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 57.71 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; Wapń: 602.35 mg; Żelazo: 13.72 mg; Potas: 3983.2 mg; Sód: 3135.73 mg; Fosfor: 1321.58 mg; Witamina D: 3.82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1504.52 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 138.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.31 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; suma cukrów prostych: 32.68 g;			
sobota 2026-07-11		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</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> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, OZ, SOJ, SEL,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2053.45 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Wapń: 264.77 mg; Żelazo: 12.8 mg; Potas: 3913.27 mg; Sód: 2355.4 mg; Fosfor: 1016.47 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1982.1 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 222.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; suma cukrów prostych: 32.99 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-11		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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 lodowa 20 g , Banan 150 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), schab gotowany- nerkowa. 50 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, OZ, SOJ, SEL,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posilek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2051.3 kcal; Białko ogółem: 59.5 g; Tłuszcz: 51.32 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; Wapń: 260.39 mg; Żelazo: 12.39 mg; Potas: 4055.9 mg; Sód: 2350.23 mg; Fosfor: 1016.24 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1980.67 ug; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 205.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; suma cukrów prostych: 44.22 g;			
sobota 2026-07-11		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
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 lodowa 20 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Banan 150 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab gotowany( 2.00 porcje ) 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	Herbata 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> ), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr. 60 g ( <b>MLE,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posilek 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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2377.99 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 66.8 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; Wapń: 898.35 mg; Żelazo: 13.1 mg; Potas: 4794.48 mg; Sód: 3304.64 mg; Fosfor: 1550.55 mg; Witamina D: 4.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1586.39 ug; Witamina B6: 2.6 mg; Witamina C: 128.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; suma cukrów prostych: 55.28 g;			
sobota 2026-07-11		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
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 , Banan 150 g , sałata lodowa 20 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Schab gotowany 70 g , Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, OZ, SOJ, SEL,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posilek 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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; Wapń: 275.8 mg; Żelazo: 13.95 mg; Potas: 4183.5 mg; Sód: 3090.62 mg; Fosfor: 1195.46 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2111.16 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 118.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; suma cukrów prostych: 40.2 g;			

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>sobota 2026-07-11</b>		<b>Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska</b>
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 z jog. nat. i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek świeży 50 g , sałata lodowa 20 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,</b> ), Kotleciki z jajek smażone. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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> ), Kasza gryczana z warzywami i sosem koperkowym- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, OZ, SOJ, SEL,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2479.74 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; Wapń: 973.72 mg; Żelazo: 14.54 mg; Potas: 4071.14 mg; Sód: 2389.7 mg; Fosfor: 1650.67 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1680.22 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 124.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; suma cukrów prostych: 43.2 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2305.57 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 73.61 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; Wapń: 659.76 mg; Żelazo: 10.33 mg; Potas: 4096.74 mg; Sód: 3347.24 mg; Fosfor: 1600.47 mg; Witamina D: 4.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3458.56 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 96.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; suma cukrów prostych: 35.33 g;

**niedziela 2026-07-12****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Herbata b/c 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> ), połędwica 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> ), jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g ( <b>GLU,</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 b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z jog. nat. i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 30 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1961.37 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; Wapń: 535.11 mg; Żelazo: 8.56 mg; Potas: 3548.59 mg; Sód: 2335.08 mg; Fosfor: 1358.78 mg; Witamina D: 1.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2622.61 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 91.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; suma cukrów prostych: 41.27 g;

**niedziela 2026-07-12****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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 , jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</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 , pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1891.2 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 50.2 g; Węglowodany ogółem: 269.79 g; Wapń: 244.1 mg; Żelazo: 9.72 mg; Potas: 3523.35 mg; Sód: 3197.47 mg; Fosfor: 1262.72 mg; Witamina D: 3.25 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3269.64 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 92.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.2 g; suma cukrów prostych: 20.25 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-12		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 z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <i>SEL,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), twaróg półtłusty 60 g ( <i>MLE,</i> ), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <i>SEL, GOR,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1964.6 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 52.48 g; Węglowodany ogółem: 275.6 g; Wapń: 499.34 mg; Żelazo: 9.89 mg; Potas: 3833.03 mg; Sód: 3292.07 mg; Fosfor: 1446.38 mg; Witamina D: 3.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3293.93 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 94.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; suma cukrów prostych: 23.89 g;			
niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), połędwica z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <i>SEL,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Fasolka szparagowa z wody 80 g ( <i>OZ, SOJ,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE,</i> ),	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g ( <i>MLE,</i> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <i>SEL, GOR,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2019.17 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 66.54 g; Węglowodany ogółem: 258.24 g; Wapń: 566.1 mg; Żelazo: 12.31 mg; Potas: 4111.72 mg; Sód: 3173.4 mg; Fosfor: 1629.6 mg; Witamina D: 4.23 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1166.82 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 164.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; suma cukrów prostych: 24.12 g;			
niedziela 2026-07-12		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 z ind 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <i>SEL,</i> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <i>GLU,</i> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <i>SEL,</i> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <i>SEL, GOR,</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ,</i> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <i>MLE,</i> ), kielb szynkowa wp 40 g ( <i>SOJ,</i> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1918.18 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 48.18 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; Wapń: 198.5 mg; Żelazo: 9.63 mg; Potas: 3401.75 mg; Sód: 3083.48 mg; Fosfor: 917.43 mg; Witamina D: 3.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3649.5 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 115.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; suma cukrów prostych: 20.05 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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 , jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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>SEL,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1843.53 kcal; Białko ogółem: 64.2 g; Tłuszcz: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Wapń: 190.96 mg; Żelazo: 9.06 mg; Potas: 3147.52 mg; Sód: 3079.73 mg; Fosfor: 900.34 mg; Witamina D: 3.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3641.91 ug; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 97.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 19.15 g;			
niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
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 , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <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 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2397.07 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Wapń: 860.76 mg; Żelazo: 10.63 mg; Potas: 4365.24 mg; Sód: 3417.74 mg; Fosfor: 1745.97 mg; Witamina D: 4.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3487.06 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 111.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.1 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; suma cukrów prostych: 35.33 g;			
niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
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 , jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g ( <b>GLU,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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>SEL,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2079.87 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; Wapń: 206.65 mg; Żelazo: 10.14 mg; Potas: 3609.19 mg; Sód: 3209.66 mg; Fosfor: 1192.12 mg; Witamina D: 4.13 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3732.74 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 98.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.5 g; suma cukrów prostych: 19.32 g;			

**Jadłospisy dla oddziałów**

niedziela 2026-07-12	Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
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> ), ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek świeży 100 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Krokiety z ziemniaków- nerkowa. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), jaja 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), sok bobofrut b/c 300 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2227.29 kcal; Białko ogółem: 76.3 g; Tłuszcz: 73.92 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; Wapń: 1164.33 mg; Żelazo: 9.16 mg; Potas: 3086.83 mg; Sód: 2599.66 mg; Fosfor: 1588.14 mg; Witamina D: 3.42 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1151.37 ug; Witamina B6: 1.62 mg; Witamina C: 209.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.6 g; suma cukrów prostych: 43.8 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Herbata b/c 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Potrawka z kurczaka got. DZ 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , sałatka z marchwi i jabłka DZ. 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 40 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 40 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1740.87 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Wapń: 781.37 mg; Żelazo: 9 mg; Potas: 3969.4 mg; Sód: 2216.75 mg; Fosfor: 1275.47 mg; Witamina D: 1.21 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3991.01 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 114.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.3 g; suma cukrów prostych: 48.82 g;		
<b>poniedziałek 2026-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Potrawka z kurczaka got. 130 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1629.65 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 272.21 g; Wapń: 246.65 mg; Żelazo: 9.85 mg; Potas: 3779.8 mg; Sód: 2926.71 mg; Fosfor: 1031.89 mg; Witamina D: 2.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4725.72 ug; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 108.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; suma cukrów prostych: 37.23 g;		
<b>poniedziałek 2026-07-13</b> <b>Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i</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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny- żytni 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</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,</b> ), Pulpet drobiowy duszony. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), mandarynki 100 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1717.69 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 274.6 g; Wapń: 751.3 mg; Żelazo: 9.65 mg; Potas: 3730.32 mg; Sód: 3216.79 mg; Fosfor: 1329.35 mg; Witamina D: 2.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2820.98 ug; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 119.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.7 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; suma cukrów prostych: 28.98 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-13		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), 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,</b> ), Pulpet drobiowy duszony. 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , 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> ), mandarynki 100 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> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1770.45 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 46.4 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; Wapń: 859.81 mg; Żelazo: 12.46 mg; Potas: 4260.34 mg; Sód: 3252.87 mg; Fosfor: 1609.05 mg; Witamina D: 2.79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3033.75 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 181.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.5 g; suma cukrów prostych: 32.38 g;			
poniedziałek 2026-07-13		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,</b> ), Pulpet drobiowy duszony- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- 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,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1822.64 kcal; Białko ogółem: 53.82 g; Tłuszcz: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; Wapń: 198.91 mg; Żelazo: 10.39 mg; Potas: 4408.96 mg; Sód: 3152.19 mg; Fosfor: 868.79 mg; Witamina D: 2.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3003.77 ug; Witamina B6: 2.7 mg; Witamina C: 235.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; suma cukrów prostych: 27.36 g;			
poniedziałek 2026-07-13		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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 , Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Potrąwka z kurczaka got - nerkowa. 100 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1715.92 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; Wapń: 235.48 mg; Żelazo: 10.42 mg; Potas: 4524.38 mg; Sód: 3233.1 mg; Fosfor: 919.48 mg; Witamina D: 2.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4890.29 ug; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 143.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.8 g; suma cukrów prostych: 39.98 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-13		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
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 , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet drobiowy duszony.( 2.00 porcje ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos koperkowy. 30 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	Herbata 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 z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2199.11 kcal; Białko ogółem: 106.9 g; Tłuszcz: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; Wapń: 956.49 mg; Żelazo: 11.5 mg; Potas: 4898.9 mg; Sód: 3273.79 mg; Fosfor: 1714.6 mg; Witamina D: 2.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4727.14 ug; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 125.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; suma cukrów prostych: 55.51 g;		
poniedziałek 2026-07-13		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
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 ,	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Potrawka z kurczaka got. 130 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1825.05 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; Wapń: 244.29 mg; Żelazo: 11.57 mg; Potas: 4793.77 mg; Sód: 3745.79 mg; Fosfor: 1072.46 mg; Witamina D: 3.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5022.03 ug; Witamina B6: 3.16 mg; Witamina C: 144.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; suma cukrów prostych: 40.13 g;		
poniedziałek 2026-07-13		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska
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> ), ser żółty twardy 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 100 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem II. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Łazanki smażone z kapustą świeżą. 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 z konc. pomid. z zielonym koperkiem. 60 g ( <b>MLE,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2187.15 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 59.14 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; Wapń: 1240.49 mg; Żelazo: 9.83 mg; Potas: 3618.4 mg; Sód: 2423.1 mg; Fosfor: 1341.31 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4979.83 ug; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 175.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; suma cukrów prostych: 54.62 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</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 ,	Zupa góraska DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami. DZ 60 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków DZ 100 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Drożdźówka z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZ, MLE, SEL,</b> ),	Herbata b/c 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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 40 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1728.84 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 260.86 g; Wapń: 792.56 mg; Żelazo: 8.31 mg; Potas: 3414.85 mg; Sód: 2453.99 mg; Fosfor: 1169.49 mg; Witamina D: .86 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 783.77 ug; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 88.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; suma cukrów prostych: 43.39 g;

**wtorek 2026-07-14****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</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> ), szynka got. wieprz. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1411.9 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 234.69 g; Wapń: 426.47 mg; Żelazo: 10.24 mg; Potas: 3450.81 mg; Sód: 2785.15 mg; Fosfor: 1075.06 mg; Witamina D: 2.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 964.79 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 99.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; suma cukrów prostych: 32.25 g;

**wtorek 2026-07-14****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> ), polędwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny- 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,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), KIWI 1 szt ,	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. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1591.16 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 29 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; Wapń: 479.18 mg; Żelazo: 10.74 mg; Potas: 3870.69 mg; Sód: 2937.45 mg; Fosfor: 1218.48 mg; Witamina D: 2.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 989.63 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 193.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; suma cukrów prostych: 29.25 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twaróg z jog. nat. zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , 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> ), KIWI 1 szt ,	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. 60 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 60 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1665.55 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 247.19 g; Wapń: 545.6 mg; Żelazo: 13.54 mg; Potas: 4255.76 mg; Sód: 2911.82 mg; Fosfor: 1437.43 mg; Witamina D: 2.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1122.38 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 207.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.65 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g; suma cukrów prostych: 30.86 g;			
wtorek 2026-07-14		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> ), połudwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami-nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , 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 , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2058.68 kcal; Białko ogółem: 60.75 g; Tłuszcz: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Wapń: 266.64 mg; Żelazo: 12.33 mg; Potas: 4107.27 mg; Sód: 2323.25 mg; Fosfor: 992.16 mg; Witamina D: 2.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.82 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 223.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; suma cukrów prostych: 32.01 g;			
wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa góraska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami-nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 , Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1911.03 kcal; Białko ogółem: 59.4 g; Tłuszcz: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; Wapń: 253.26 mg; Żelazo: 11.32 mg; Potas: 3657.4 mg; Sód: 2316.58 mg; Fosfor: 961.93 mg; Witamina D: 2.65 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 994.39 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 192.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; suma cukrów prostych: 26.59 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa górska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g (GLU, SEL, ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), jogurt truskawkowy 150 g (MLE, ),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR, ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml (MLE, ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1974.18 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 61.41 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; Wapń: 1052.81 mg; Żelazo: 11.73 mg; Potas: 4595.16 mg; Sód: 3055.71 mg; Fosfor: 1657.12 mg; Witamina D: 3.11 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1389.61 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 122.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; suma cukrów prostych: 47.74 g;		
wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), polędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa górska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ), Zraz wieprzowy dusz. zawijany z jarzynami. 80 g (GLU, SEL, ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), szynka got. wieprz. 60 g (SOJ, ORZ, GOR, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1589 kcal; Białko ogółem: 60.23 g; Tłuszcz: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 252.7 g; Wapń: 171.87 mg; Żelazo: 10.1 mg; Potas: 3151.31 mg; Sód: 2705.75 mg; Fosfor: 892.36 mg; Witamina D: 2.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.79 ug; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 172.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; suma cukrów prostych: 23.87 g;		
wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Twaróg z jog. nat. zieloną cebulką 50 g (MLE, ), miód naturalny 80 g , ogórek świeży 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa górska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Pasta z sera żółtego i jajka z cebulką zieloną 60 g (JAJ, MLE, ), sałata zielona 15 g , rzodkiew 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml (MLE, ), jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1985.65 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; Wapń: 1026.45 mg; Żelazo: 8.51 mg; Potas: 2236.78 mg; Sód: 2132.33 mg; Fosfor: 1250.23 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.49 ug; Witamina B6: .84 mg; Witamina C: 58.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; suma cukrów prostych: 49.37 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenno-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, Płatki owsiane na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Banan 150 g,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszzerowana jarzynami 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki 200 g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2127.78 kcal; Białko ogółem: 91.7 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 319.5 g; Wapń: 696.07 mg; Żelazo: 10.17 mg; Potas: 4183.81 mg; Sód: 3199.56 mg; Fosfor: 1482.2 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1352.4 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 101.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; suma cukrów prostych: 48.18 g;

**środa 2026-07-15****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenno-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, Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Banan 120 g,	Zupa selerowa z makaronem DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszzerowa jarzynami DZ 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy DZ 20 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> sok kubaś 300 ml,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z jog. nat. i ziel. koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1816.65 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 47.61 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; Wapń: 605.99 mg; Żelazo: 8.96 mg; Potas: 3943.73 mg; Sód: 2678.99 mg; Fosfor: 1248.94 mg; Witamina D: .58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2905.77 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 99.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 57.57 g;

**środa 2026-07-15****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenno-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, Banan 150 g,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszzerowana jarzynami 100 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki 200 g, Sałata zielona 60 g, Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenno-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, pomidory 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g,
--	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1712.74 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; Wapń: 220.22 mg; Żelazo: 8.89 mg; Potas: 3568.75 mg; Sód: 3043.71 mg; Fosfor: 1081.14 mg; Witamina D: 2.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1204.5 ug; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 97.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.7 g; suma cukrów prostych: 31.07 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-15		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 , pomarańcze 150 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny- żytni 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), Twaróg z jog. nat. zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami. 100 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , 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 , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1830.27 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; Wapń: 563.06 mg; Żelazo: 9.39 mg; Potas: 3591.76 mg; Sód: 3295.4 mg; Fosfor: 1408.5 mg; Witamina D: 2.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1262.66 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 139.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; suma cukrów prostych: 24.86 g;			
środa 2026-07-15		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 , pomarańcze 150 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Twaróg z jog. nat. zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ),	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami. 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połudwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1902.37 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 274.14 g; Wapń: 668.94 mg; Żelazo: 12.73 mg; Potas: 4042.06 mg; Sód: 3317.5 mg; Fosfor: 1605.69 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1336.59 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 147.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; suma cukrów prostych: 33.27 g;			
środa 2026-07-15		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> ), 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,</b> ), roladka dr. dusz. faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- 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> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1708.82 kcal; Białko ogółem: 60.43 g; Tłuszcz: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; Wapń: 209.32 mg; Żelazo: 9.37 mg; Potas: 3608.4 mg; Sód: 2471.59 mg; Fosfor: 846.81 mg; Witamina D: 2.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1932.91 ug; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 228.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; suma cukrów prostych: 24.49 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-15		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), roladka dr. dusz. faszerowana jarzynami- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1561.17 kcal; Białko ogółem: 59.09 g; Tłuszcz: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 261.6 g; Wapń: 195.94 mg; Żelazo: 8.36 mg; Potas: 3158.53 mg; Sód: 2464.92 mg; Fosfor: 816.58 mg; Witamina D: 2.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1919.48 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 197.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; suma cukrów prostych: 19.07 g;			
środa 2026-07-15		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
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 , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Banan 150 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	Herbata 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 z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2337 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; Wapń: 910.31 mg; Żelazo: 10.91 mg; Potas: 4780.61 mg; Sód: 3322.72 mg; Fosfor: 1797.46 mg; Witamina D: 3.27 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1581.42 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 120.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; suma cukrów prostych: 48.87 g;			
środa 2026-07-15		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
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> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Banan 150 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Roladka dr. duszona faszerowana jarzynami. 100 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), połędwica z ind 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1927.5 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 293.87 g; Wapń: 220.34 mg; Żelazo: 10.17 mg; Potas: 4161.93 mg; Sód: 3153.73 mg; Fosfor: 1202.02 mg; Witamina D: 3.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2072.44 ug; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 124.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.7 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; suma cukrów prostych: 31.88 g;			

**Jadłospisy dla oddziałów**

środa 2026-07-15		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska
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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), jaja 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), Banan 150 g ,	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kluski śląskie. 250 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU,</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2185.36 kcal; Białko ogółem: 65.5 g; Tłuszcz: 55.82 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; Wapń: 756.69 mg; Żelazo: 10.93 mg; Potas: 4146.33 mg; Sód: 2134.8 mg; Fosfor: 1267.47 mg; Witamina D: 3.05 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2964.41 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 123.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 86.06 g;</p>		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2422.64 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; Wapń: 723.33 mg; Żelazo: 12.77 mg; Potas: 4441.32 mg; Sód: 3320.06 mg; Fosfor: 1525.39 mg; Witamina D: 3.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1731.61 ug; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 118.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; suma cukrów prostych: 52.32 g;		
<b>czwartek 2026-07-16</b>		<b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b>
Herbata b/c 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g , sałata lodowa 20 g , Makaron zacierka 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,</b> ), Pulpety wołowe duszone.DZ 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy DZ 60 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko DZ. 120 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora z jog. nat. DZ. 80 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Banan 120 g , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki petitiki 25 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g ( <b>MLE,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), kielb szynkowa wp 30 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2025.36 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 312.4 g; Wapń: 560.85 mg; Żelazo: 9.89 mg; Potas: 3503.31 mg; Sód: 2679.42 mg; Fosfor: 1179.59 mg; Witamina D: 1.07 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1495.53 ug; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 96.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.4 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; suma cukrów prostych: 42.48 g;		
<b>czwartek 2026-07-16</b>		<b>Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</b>
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/jog. nat. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Banan 150 g ,	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 , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1964.72 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Wapń: 237.92 mg; Żelazo: 12.26 mg; Potas: 3765.33 mg; Sód: 3144.5 mg; Fosfor: 1174.24 mg; Witamina D: 2.82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1503.24 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 112.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; suma cukrów prostych: 34.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-16		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 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,</b> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Sałatka z pomidora b/jog. nat. 130 g , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), mandarynki 100 g ,	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 , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1999.37 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; Wapń: 512.5 mg; Żelazo: 12.5 mg; Potas: 3819.9 mg; Sód: 3241.27 mg; Fosfor: 1354.54 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.37 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 137.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; suma cukrów prostych: 30.76 g;			
czwartek 2026-07-16		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , <b>II Śniadanie:</b> jabłka 200 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora z jog. nat.. 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> ), mandarynki 100 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 koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2064.55 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 53.5 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; Wapń: 614.67 mg; Żelazo: 14.79 mg; Potas: 4254.71 mg; Sód: 3263.41 mg; Fosfor: 1590.83 mg; Witamina D: 3.82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1687.72 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 174.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.18 g; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; suma cukrów prostych: 34.62 g;			
czwartek 2026-07-16		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> ), szynka got. wieprz. 50 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/jog. nat. 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> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2146.92 kcal; Białko ogółem: 65.46 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 367.8 g; Wapń: 258.27 mg; Żelazo: 12.69 mg; Potas: 4137.53 mg; Sód: 2439.6 mg; Fosfor: 1060.49 mg; Witamina D: 2.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1589.26 ug; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 233.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; suma cukrów prostych: 24.02 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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 lodowa 20 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone- nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/jog. nat. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2072.27 kcal; Białko ogółem: 64.7 g; Tłuszcz: 50.01 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; Wapń: 250.73 mg; Żelazo: 12.12 mg; Potas: 3883.3 mg; Sód: 2435.85 mg; Fosfor: 1043.4 mg; Witamina D: 2.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1581.67 ug; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 215.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; suma cukrów prostych: 23.13 g;		
czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
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 lodowa 20 g , Makaron zacierka 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,</b> ), Pulpety wołowe duszone.( 2.00 porcje ) 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora z jog. nat.. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), Banan 150 g ,	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 z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g ( <b>MLE,</b> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2670.27 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodany ogółem: 400.61 g; Wapń: 933.61 mg; Żelazo: 15.3 mg; Potas: 5041.49 mg; Sód: 3522.14 mg; Fosfor: 1864.95 mg; Witamina D: 4.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1792.57 ug; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 133.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.8 g; Błonnik pokarmowy: 31.8 g; suma cukrów prostych: 52.51 g;		
czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
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 lodowa 20 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpety wołowe duszone. 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g ( <b>GLU, ORZ,</b> ), Sałatka z pomidora b/jog. nat. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Banan 150 g ,	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> ), ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <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> ), sałata zielona 15 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2391.52 kcal; Białko ogółem: 84.5 g; Tłuszcz: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; Wapń: 271.04 mg; Żelazo: 14.1 mg; Potas: 4466.22 mg; Sód: 3247.2 mg; Fosfor: 1248.35 mg; Witamina D: 4.16 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1684.6 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 131.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; suma cukrów prostych: 36.16 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska
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> ), ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , Makaron zacierka 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,</b> ), Makaron z serem. 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidora z jog. nat. 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Banan 150 g ,	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> ), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g ( <b>SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2655.89 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 419.55 g; Wapń: 952.59 mg; Żelazo: 10.66 mg; Potas: 4442.27 mg; Sód: 2502.44 mg; Fosfor: 1544.28 mg; Witamina D: 2.83 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1138.16 ug; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 216.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; suma cukrów prostych: 57.11 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-07-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa</b>		
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), chleb pszenny- żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), ser żółty twardy 50 g ( <b>MLE,</b> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), pomidory 50 g , rukola 10 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Marchew z groszkiem. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 wiosenna całówka 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2090.14 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 54.62 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; Wapń: 1054.12 mg; Żelazo: 10.65 mg; Potas: 4179.46 mg; Sód: 2524.74 mg; Fosfor: 1326.58 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4792.38 ug; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 120.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; suma cukrów prostych: 68.73 g;		
<b>piątek 2026-07-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci</b>		
Herbata b/c 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> ), ser żółty twardy 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , rukola 10 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa wiejska DZ 250 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony DZ 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki DZ 20 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew z groszkiem.DZ 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ptasie mleczko DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	Herbata b/c 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 wiosenna całówka 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1901.27 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; Wapń: 1105.7 mg; Żelazo: 8.58 mg; Potas: 3846.79 mg; Sód: 2191.47 mg; Fosfor: 1232.87 mg; Witamina D: .82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4010.86 ug; Witamina B6: 2.1 mg; Witamina C: 108.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 78.34 g;		
<b>piątek 2026-07-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna</b>		
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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), Twaróg z jog. nat. i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 wiosenna dieta. 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1957.63 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 44.3 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; Wapń: 661.39 mg; Żelazo: 9.21 mg; Potas: 3906.17 mg; Sód: 2133.26 mg; Fosfor: 1119.68 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2964.51 ug; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 126.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.6 g; suma cukrów prostych: 67.44 g;		
<b>piątek 2026-07-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</b>		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Herbata b/c 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 z jog. nat. i ziel pietr.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g , sałata lodowa 10 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony DZ 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki DZ 20 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ptasie mleczko DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	Herbata b/c 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 wiosenna dieta. 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany DZ 55 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
---	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1802.82 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; Wapń: 804.63 mg; Żelazo: 8.13 mg; Potas: 3796.75 mg; Sód: 1901.33 mg; Fosfor: 1121.72 mg; Witamina D: .79 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2822.86 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 118.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; suma cukrów prostych: 78.23 g;

**piątek 2026-07-17****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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> ), 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 lodowa 20 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</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 wiosenna dieta. 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
---	---	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1533.63 kcal; Białko ogółem: 61.25 g; Tłuszcz: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g; Wapń: 209.66 mg; Żelazo: 8.15 mg; Potas: 3122.94 mg; Sód: 1960.89 mg; Fosfor: 761.66 mg; Witamina D: 1.82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2499.49 ug; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 113.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; suma cukrów prostych: 51.12 g;

**piątek 2026-07-17****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> ), twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny- żytni 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), kielb szynkowa wp 30 g ( <b>SOJ,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 10 g ( <b>MLE,</b> ), sałatka wiosenna dieta. 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 1637 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; Wapń: 464.25 mg; Żelazo: 8.88 mg; Potas: 3473.15 mg; Sód: 2448.72 mg; Fosfor: 1053.23 mg; Witamina D: 2 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1076.52 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 121.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; suma cukrów prostych: 25.85 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z jog. nat.i ziel. pietr. 70 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 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 wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), 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> ), sałatka wiosenna dieta. 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1689.61 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; Wapń: 561.76 mg; Żelazo: 12.29 mg; Potas: 4003.1 mg; Sód: 2478.35 mg; Fosfor: 1286.72 mg; Witamina D: 2.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1145.02 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 130.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 33.95 g;			
piątek 2026-07-17		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> ), twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka wiosenna - nerkowa. 110 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1630.61 kcal; Białko ogółem: 47.68 g; Tłuszcz: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; Wapń: 190.71 mg; Żelazo: 8.09 mg; Potas: 3089.18 mg; Sód: 1854.62 mg; Fosfor: 645.02 mg; Witamina D: 2.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1104.53 ug; Witamina B6: 1.65 mg; Witamina C: 214.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; suma cukrów prostych: 22.01 g;			
piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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> ), 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 lodowa 20 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony- nerkowa. 60 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 wiosenna - nerkowa. 110 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1568.46 kcal; Białko ogółem: 47.99 g; Tłuszcz: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; Wapń: 228.83 mg; Żelazo: 8.13 mg; Potas: 3144.81 mg; Sód: 1929.45 mg; Fosfor: 665.79 mg; Witamina D: 2.03 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2885.6 ug; Witamina B6: 1.78 mg; Witamina C: 125.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; suma cukrów prostych: 51.84 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), Twaróg z jog. nat. i zieloną pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony.( 2.00 porcje ) 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	Herbata 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 wiosenna dieta. 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2167.01 kcal; Białko ogółem: 93.8 g; Tłuszcz: 49.01 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; Wapń: 893.27 mg; Żelazo: 9.92 mg; Potas: 4234.54 mg; Sód: 2311.7 mg; Fosfor: 1313.24 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3021.67 ug; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 141.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; suma cukrów prostych: 68.61 g;		
piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g ,	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pulpet rybny duszony. 80 g ( <b>GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,</b> ), Sos grecki 30 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	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 wiosenna - nerkowa. 110 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Schab gotowany. 65 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1680.94 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Wapń: 194.64 mg; Żelazo: 8.96 mg; Potas: 3584.83 mg; Sód: 2008.83 mg; Fosfor: 850.65 mg; Witamina D: 2.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2873.23 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 124.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; suma cukrów prostych: 50.31 g;		
piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska
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> ), dżem niskosłodzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SO2,</b> ), ser żółty twardy 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 50 g , sałata lodowa 20 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ),	Zupa wiejska 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kotleciki z jajek smażone. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Marchew z groszkiem. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	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 wiosenna dieta. 75 g ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2312.79 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; Wapń: 1090.09 mg; Żelazo: 11.94 mg; Potas: 3966.92 mg; Sód: 2687.4 mg; Fosfor: 1409.19 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4800.26 ug; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 116.4 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; suma cukrów prostych: 69.18 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-18		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), szynka got. wieprz. 30 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), ogórek świeży 30 g ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Ćwikła. 150 g ( <b>MLE,</b> ), brokuły z wody II jarzyna 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1704.39 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; Wapń: 539.61 mg; Żelazo: 13.09 mg; Potas: 4161.56 mg; Sód: 2985.95 mg; Fosfor: 1353.72 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1380.71 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 177.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; suma cukrów prostych: 33.07 g;			
sobota 2026-07-18		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> ), kielbasa żywiecka dr 50 g ( <b>SOJ,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym- nerkowa 60 g ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU,</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> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1855.88 kcal; Białko ogółem: 56.77 g; Tłuszcz: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; Wapń: 179.52 mg; Żelazo: 11.51 mg; Potas: 4386.7 mg; Sód: 2349.87 mg; Fosfor: 867.45 mg; Witamina D: 2.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 822.51 ug; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 233.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.7 g; suma cukrów prostych: 29.26 g;			
sobota 2026-07-18		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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 ,	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym- nerkowa 60 g ( <b>GLU,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ),	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g ( <b>JAJ,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1709.46 kcal; Białko ogółem: 56.97 g; Tłuszcz: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; Wapń: 211.94 mg; Żelazo: 11.41 mg; Potas: 4412.08 mg; Sód: 2354.08 mg; Fosfor: 882.82 mg; Witamina D: 2.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2643.78 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 139.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; suma cukrów prostych: 41.57 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-18		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ, ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym.( 2.00 porcje ) 100 g (GLU, MLE, ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), jogurt truskawkowy 150 g (MLE, ),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g (MLE, ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2036.02 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 51.23 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; Wapń: 1065.41 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 4587.25 mg; Sód: 2870.73 mg; Fosfor: 1629.94 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1350.07 ug; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 133.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.5 g; suma cukrów prostych: 41.39 g;			
sobota 2026-07-18		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ, ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ), Filet dr. duszony w sosie koperkowym. 100 g (GLU, ), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1662.36 kcal; Białko ogółem: 62.74 g; Tłuszcz: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 288.26 g; Wapń: 215.48 mg; Żelazo: 10.63 mg; Potas: 3553.82 mg; Sód: 2607.8 mg; Fosfor: 835.28 mg; Witamina D: 2.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2979.26 ug; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 109.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; suma cukrów prostych: 41.46 g;			
sobota 2026-07-18		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), ser żółty twardy 50 g (MLE, ), ogórek świeży 50 g , papryka konserwowa 50 g (GOR, ),	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ), Pierogi leniwe z masłem. 250 g (GLU, JAJ, MLE, ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR, ),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR, ), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE, ), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g (JAJ, ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> jogurt truskawkowy 150 g (MLE, ), jabłka 200 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2071.03 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; Wapń: 1191.71 mg; Żelazo: 8.95 mg; Potas: 3541.66 mg; Sód: 2439.77 mg; Fosfor: 1467.46 mg; Witamina D: 3.09 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1223.82 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 140.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; suma cukrów prostych: 36.37 g;			



**Jadłospisy dla oddziałów**

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 , 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,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Sałatka z buraczków i selera 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
---	---	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2502.61 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 87.2 g; Węglowodany ogółem: 322.5 g; Wapń: 1052.11 mg; Żelazo: 12.56 mg; Potas: 4781.05 mg; Sód: 3350.12 mg; Fosfor: 1812.43 mg; Witamina D: 4.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1228.37 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 112.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; suma cukrów prostych: 56.28 g;

**niedziela 2026-07-19****Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Herbata b/c 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> ), połędwica 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,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z buraczków i selera DZ 100 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 150 g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ),	Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny- żytni 70 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z mortadeli i twarogu z ziel. pietr. DZ 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- 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: 2160.56 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g; Wapń: 929.02 mg; Żelazo: 10.25 mg; Potas: 4171.68 mg; Sód: 2378.86 mg; Fosfor: 1585.89 mg; Witamina D: 1.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.8 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 101.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.9 g; suma cukrów prostych: 59.56 g;

**niedziela 2026-07-19****Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

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 ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</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 ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Energia kc: 2113.04 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 64.01 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; Wapń: 669.35 mg; Żelazo: 12.03 mg; Potas: 4247.21 mg; Sód: 3215.76 mg; Fosfor: 1554.13 mg; Witamina D: 3.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1053.1 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 108.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 42.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-19		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. 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> KIWI 1 szt ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków 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> ), 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: 1974.22 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 55.42 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; Wapń: 265.23 mg; Żelazo: 11.69 mg; Potas: 4027.27 mg; Sód: 3079.02 mg; Fosfor: 1263.01 mg; Witamina D: 3.29 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 977.77 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 197.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; suma cukrów prostych: 22.84 g;			
niedziela 2026-07-19		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. 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> KIWI 1 szt ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb graham 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z 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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1987.5 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 258.31 g; Wapń: 244.06 mg; Żelazo: 11.76 mg; Potas: 4033.1 mg; Sód: 2963.66 mg; Fosfor: 1361.72 mg; Witamina D: 4.19 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1079.58 ug; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 277.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; suma cukrów prostych: 14.22 g;			
niedziela 2026-07-19		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr. łatwo przysw. 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,</b> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków 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> ), Galaretką jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, 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: 1849.36 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 48.96 g; Węglowodany ogółem: 295 g; Wapń: 252.03 mg; Żelazo: 12.12 mg; Potas: 3810.87 mg; Sód: 3022.83 mg; Fosfor: 935.37 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1752.09 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 146.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; suma cukrów prostych: 29.14 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-19		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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 ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	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 jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, 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: 1774.71 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 48.2 g; Węglowodany ogółem: 277.01 g; Wapń: 244.49 mg; Żelazo: 11.55 mg; Potas: 3556.64 mg; Sód: 3019.08 mg; Fosfor: 918.28 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1744.5 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 128.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; suma cukrów prostych: 28.25 g;		
niedziela 2026-07-19		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
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 , 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,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</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> ), szynka got. wieprz. 40 g ( <b>SOJ, ORZ, GOR,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2594.11 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; Wapń: 1253.11 mg; Żelazo: 12.86 mg; Potas: 5049.55 mg; Sód: 3420.62 mg; Fosfor: 1957.93 mg; Witamina D: 4.39 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1256.87 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 127.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; suma cukrów prostych: 56.28 g;		
niedziela 2026-07-19		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
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 ,	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kurczak gotowany. 230 g ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków i selera 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	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 jarską. 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, 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: 2011.05 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 63.22 g; Węglowodany ogółem: 277.58 g; Wapń: 260.18 mg; Żelazo: 12.63 mg; Potas: 4018.31 mg; Sód: 3149.01 mg; Fosfor: 1210.06 mg; Witamina D: 4.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1835.33 ug; Witamina B6: 2.7 mg; Witamina C: 129.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; suma cukrów prostych: 28.42 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>niedziela 2026-07-19</b>	<b>Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska</b>	
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 z jog. nat. zieloną cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek świeży 50 g , rzodkiew 50 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	Rosół z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Naleśniki z dżemem. 200 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SO2,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), jaja 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sos majonezowy 25 ml ( <b>JAJ, MLE, GOR, SO2,</b> ), zielona cebulka 1 g , sałata zielona 15 g , rukola 10 g , pomidory 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 74.45 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; Wapń: 1122.52 mg; Żelazo: 8.86 mg; Potas: 2731.92 mg; Sód: 2232.93 mg; Fosfor: 1319.9 mg; Witamina D: 3.4 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1104.02 ug; Witamina B6: 1.07 mg; Witamina C: 162.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 84.13 g;</p>		





## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-20		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> ), połędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny- żytni 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE,</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> ), Schab gotowany. 65 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> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2006.12 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Wapń: 793.17 mg; Żelazo: 10.74 mg; Potas: 3899.81 mg; Sód: 3163.33 mg; Fosfor: 1473.35 mg; Witamina D: 2.87 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3535.91 ug; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 104.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 27.61 g;			
poniedziałek 2026-07-20		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 sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , <b>II Śniadanie:</b> chleb graham 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), ser żółty twardy 30 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek świeży 30 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), 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> ), 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> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Schab gotowany. 65 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> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2166.65 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; Wapń: 942.46 mg; Żelazo: 14.71 mg; Potas: 4713.19 mg; Sód: 3219.52 mg; Fosfor: 1838.83 mg; Witamina D: 4.12 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2658.13 ug; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 168.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.79 g; Błonnik pokarmowy: 45.22 g; suma cukrów prostych: 32.8 g;			
poniedziałek 2026-07-20		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 sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem pieczona - nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Przecier z jablek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml ( <b>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> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1922.81 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Wapń: 288.87 mg; Żelazo: 10.09 mg; Potas: 3572.68 mg; Sód: 2728.7 mg; Fosfor: 995.22 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3897.52 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 124.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; suma cukrów prostych: 25.03 g;			

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada dr. z oczkiem pieczona - nerkowa. 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	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>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> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1848.16 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; Wapń: 281.33 mg; Żelazo: 9.52 mg; Potas: 3318.45 mg; Sód: 2724.95 mg; Fosfor: 978.13 mg; Witamina D: 3.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3889.93 ug; Witamina B6: 2.3 mg; Witamina C: 106.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; suma cukrów prostych: 24.14 g;		
poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
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> ), 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 koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . ( 2.00 porcje ) 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jogurt truskawkowy 150 g ( <b>MLE,</b> ), jabłka 200 g ,	Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Schab gotowany. 65 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> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2651.52 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; Wapń: 1389.43 mg; Żelazo: 13.83 mg; Potas: 5791.52 mg; Sód: 3322.43 mg; Fosfor: 2216.57 mg; Witamina D: 4.47 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4413.59 ug; Witamina B6: 3.71 mg; Witamina C: 150.1 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; suma cukrów prostych: 57.93 g;		
poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
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> ), polędwica sop.wp 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki. 200 g , sałatka z marchwi i jabłka 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	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> ), Schab gotowany. 65 g , 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: 1688.39 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Wapń: 219.48 mg; Żelazo: 9.02 mg; Potas: 3388.34 mg; Sód: 2402.49 mg; Fosfor: 933.11 mg; Witamina D: 2.73 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3342.34 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 178.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; suma cukrów prostych: 25.77 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

poniedziałek 2026-07-20	Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
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> ), ser topiony 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 koperkowa z makaronem. 350 ml ( <b>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Krokietki z kapustą świeżą. 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ), sałatka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), jabłka 200 g ,	Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny- żytni 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), sałata zielona 15 g , ogórek świeży 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny- żytni 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> ), margaryna śniadaniowa 15 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg z konc. pom.z ziel. kop.PN 40 g ( <b>MLE,</b> ), pomidory 40 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2459.3 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 86.11 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; Wapń: 1478.3 mg; Żelazo: 10.3 mg; Potas: 3750.9 mg; Sód: 3125.48 mg; Fosfor: 1723.57 mg; Witamina D: 3.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3794.5 ug; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 160.5 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; suma cukrów prostych: 57.82 g;		