

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01		
Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), rzodkiew 50 g , sałata zielona 15 g , kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Żurek z ziemniakami i kielbasą 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony. 80 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Ćwikła. 150 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), ogórek świeży 50 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), polędwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2277.43 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 63.2 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; Wapń: 695.58 mg; Żelazo: 12.2 mg; Potas: 4874.28 mg; Sód: 3579.78 mg; Fosfor: 1574.9 mg; Witamina D: 3.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 931.38 ug; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 135.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; suma cukrów prostych: 43.08 g;		
środa 2026-07-01		
Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), rzodkiew 40 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Żurek z ziemniakami kielbasą DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony DZ. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy DZ 20 ml (GLU,), Ziemniaki DZ 190 g , Ćwikła DZ 100 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g , Podwieczorek: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), ogórek świeży 40 g , pomidory 40 g , Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), polędwica z ind 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1941.46 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; Wapń: 656.93 mg; Żelazo: 10.52 mg; Potas: 4073.78 mg; Sód: 2989.79 mg; Fosfor: 1320.83 mg; Witamina D: .96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 738.9 ug; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 112.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; suma cukrów prostych: 49.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-01		Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony. 80 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2236.25 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 57.59 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; Wapń: 684.67 mg; Żelazo: 10.52 mg; Potas: 4792.45 mg; Sód: 3325.06 mg; Fosfor: 1533.04 mg; Witamina D: 3.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3259.77 ug; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 122.6 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.5 g; suma cukrów prostych: 37.65 g;			
środa 2026-07-01		Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Żurek z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony DZ. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy DZ 20 ml (GLU,), Ziemniaki DZ 190 g , Marchew gotowana DZ 100 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g , Podwieczorek: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. i ziel. koperkiem 50 g (MLE,), pomidory 40 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), połudwica z ind 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1854.88 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; Wapń: 626.5 mg; Żelazo: 8.31 mg; Potas: 3818.38 mg; Sód: 2690.07 mg; Fosfor: 1265.14 mg; Witamina D: .76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2360.38 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 99.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; suma cukrów prostych: 42.04 g;			
środa 2026-07-01		Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony. 80 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1803.88 kcal; Białko ogółem: 83.2 g; Tłuszcz: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; Wapń: 269.01 mg; Żelazo: 9.91 mg; Potas: 4219.07 mg; Sód: 3175.29 mg; Fosfor: 1195.29 mg; Witamina D: 2.34 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3070.84 ug; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 118.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; suma cukrów prostych: 22.57 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-01		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony. 80 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1861.98 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; Wapń: 488.25 mg; Żelazo: 10.05 mg; Potas: 4486.45 mg; Sód: 3256.39 mg; Fosfor: 1353.15 mg; Witamina D: 2.38 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3087.63 ug; Witamina B6: 3.1 mg; Witamina C: 120.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; suma cukrów prostych: 24.73 g;			
środa 2026-07-01		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony. 80 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Ćwikła. 150 g (MLE,), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1888.98 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; Wapń: 544.14 mg; Żelazo: 13.09 mg; Potas: 4785.82 mg; Sód: 3198.06 mg; Fosfor: 1535.61 mg; Witamina D: 3.32 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 920.44 ug; Witamina B6: 3.16 mg; Witamina C: 166.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; suma cukrów prostych: 30.83 g;			
środa 2026-07-01		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jabłka 200 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony- nerkowa. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami b/c. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2114.47 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 379.88 g; Wapń: 189.61 mg; Żelazo: 10.52 mg; Potas: 4513.52 mg; Sód: 2488.53 mg; Fosfor: 943.81 mg; Witamina D: 2.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3031.55 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 234.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; suma cukrów prostych: 28.58 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-01		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony- nerkowa. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posilek nocny: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sok kubuś 300 ml ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2061.77 kcal; Białko ogółem: 64.32 g; Tłuszcz: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; Wapń: 226.54 mg; Żelazo: 10.8 mg; Potas: 4713.83 mg; Sód: 2565.54 mg; Fosfor: 970.41 mg; Witamina D: 2.28 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4817.38 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 152.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 40.28 g; suma cukrów prostych: 49.92 g;		
środa 2026-07-01		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony.(2.00 porcje) 80 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2471.76 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 62 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; Wapń: 898.53 mg; Żelazo: 11.58 mg; Potas: 5411.42 mg; Sód: 3509.68 mg; Fosfor: 1904.64 mg; Witamina D: 3.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3325.81 ug; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 139.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; suma cukrów prostych: 37.84 g;		
środa 2026-07-01		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klopsik drobiowy duszony. 80 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2216.44 kcal; Białko ogółem: 79.7 g; Tłuszcz: 52.57 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; Wapń: 196.32 mg; Żelazo: 10.98 mg; Potas: 4386.01 mg; Sód: 3157.36 mg; Fosfor: 1121.3 mg; Witamina D: 3.33 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3171.85 ug; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 129.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; suma cukrów prostych: 28.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-01	Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 0 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), pomidory 100 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kluski śląskie. 250 g (GLU, JAJ,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), pomidory 50 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), sok kubuś 300 ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2406.08 kcal; Białko ogółem: 60.26 g; Tłuszcz: 56.95 g; Węglowodany ogółem: 425.27 g; Wapń: 882.19 mg; Żelazo: 10.27 mg; Potas: 4717.45 mg; Sód: 2102.6 mg; Fosfor: 1250.8 mg; Witamina D: 2.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2689.59 ug; Witamina B6: 2.5 mg; Witamina C: 152.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; suma cukrów prostych: 84.2 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2205.58 kcal; Białko ogółem: 93.5 g; Tłuszcz: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; Wapń: 650.08 mg; Żelazo: 10.75 mg; Potas: 3108.24 mg; Sód: 3104.23 mg; Fosfor: 1390.14 mg; Witamina D: 3.56 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 915.53 ug; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 66.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g; suma cukrów prostych: 35.42 g;

czwartek 2026-07-02**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

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

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

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (**MLE,**), pomidory 40 g , ROSZPONKA 10 g (**SEL, GOR,**),
Posiłek nocny:
chleb pszenny- żytni 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1873.23 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 56.24 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; Wapń: 525.97 mg; Żelazo: 8.37 mg; Potas: 2471.14 mg; Sód: 2739.75 mg; Fosfor: 1096.1 mg; Witamina D: .85 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 794.86 ug; Witamina B6: 1.66 mg; Witamina C: 54.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Błonnik pokarmowy: 16.96 g; suma cukrów prostych: 28.99 g;

czwartek 2026-07-02**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny- żytni 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), polędwica sop.wp 50 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,

Zupa wiejska 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,**), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym. 100 g (**GLU,**), Ryż na sypko. 160 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 10 g (**MLE,**), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (**MLE,**), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (**SEL, GOR,**),
Posiłek nocny:
chleb pszenny- żytni 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1722.11 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; Wapń: 215.82 mg; Żelazo: 9.82 mg; Potas: 2484.85 mg; Sód: 2916.75 mg; Fosfor: 1033.49 mg; Witamina D: 2.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 712.51 ug; Witamina B6: 1.93 mg; Witamina C: 62.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; suma cukrów prostych: 19.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-02		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym. 100 g (GLU,), Ryż na sypko. 160 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1913.51 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 301.61 g; Wapń: 476.9 mg; Żelazo: 10.43 mg; Potas: 2990.17 mg; Sód: 3014.27 mg; Fosfor: 1230.29 mg; Witamina D: 2.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 742.64 ug; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 78.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; suma cukrów prostych: 27.95 g;			
czwartek 2026-07-02		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym. 100 g (GLU, MLE,), Ryż na sypko. 160 g , Surówka z marchwi i chrzanu. 150 g (MLE,), Fasolka szparagowa z wody 80 g (OZ, SOJ,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1903.37 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 48.64 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Wapń: 572.67 mg; Żelazo: 11.64 mg; Potas: 3335.09 mg; Sód: 3085.13 mg; Fosfor: 1470.79 mg; Witamina D: 3.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3109.08 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 86.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; suma cukrów prostych: 25.06 g;			
czwartek 2026-07-02		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym nerkowa 60 g (GLU,), Ryż na sypko. 160 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, SEL,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2119.73 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 50.11 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Wapń: 214.12 mg; Żelazo: 12.1 mg; Potas: 3196.78 mg; Sód: 3224.54 mg; Fosfor: 963.67 mg; Witamina D: 3.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1164.57 ug; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 121.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; suma cukrów prostych: 25.42 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-02		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym nerkowa 60 g (GLU,), Ryż na sypko. 160 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,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, SEL,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1972.08 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 48.77 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Wapń: 200.74 mg; Żelazo: 11.09 mg; Potas: 2746.91 mg; Sód: 3217.87 mg; Fosfor: 933.44 mg; Witamina D: 3.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1151.14 ug; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 90.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.4 g; suma cukrów prostych: 20 g;		
czwartek 2026-07-02		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, MLE,), Ryż na sypko. 160 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2407.45 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; Wapń: 872.77 mg; Żelazo: 11.58 mg; Potas: 3732.48 mg; Sód: 3704.17 mg; Fosfor: 1744.68 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.13 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 83.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; suma cukrów prostych: 36.04 g;		
czwartek 2026-07-02		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,), połędwica sop.wp 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym. 100 g (GLU,), Ryż na sypko. 160 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,), zupa jarzynowa krem z grzankami- nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, SEL,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 100 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2026.62 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 49.59 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; Wapń: 202.54 mg; Żelazo: 11.23 mg; Potas: 2885.51 mg; Sód: 3237.67 mg; Fosfor: 1019.84 mg; Witamina D: 3.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1153.3 ug; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 90.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; suma cukrów prostych: 20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-02		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 100 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa wiejska 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Naleśniki z dżemem. 200 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SO2,), 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 twarogu i jaj z cebulka zieloną 60 g (JAJ, MLE,), ogórek świeży 50 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), jabłka 200 g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2024.38 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 55.35 g; Węglowodany ogółem: 309.06 g; Wapń: 924.58 mg; Żelazo: 8.39 mg; Potas: 2764.01 mg; Sód: 2079.25 mg; Fosfor: 1267.09 mg; Witamina D: 3.08 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1025.37 ug; Witamina B6: 1.26 mg; Witamina C: 102.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.69 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; suma cukrów prostych: 66.09 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 40 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), Twaróg z jog. nat. i ziel pietr.PN 40 g (MLE,), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, MLE,),	Zupa pomidorowa z makaronem DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet rybny duszony DZ 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki DZ 20 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Ptasie mleczko DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta DZ 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 40 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1836.45 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; Wapń: 868.89 mg; Żelazo: 8.15 mg; Potas: 3612.18 mg; Sód: 2083.57 mg; Fosfor: 1095.08 mg; Witamina D: .77 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3123.65 ug; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 115.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; suma cukrów prostych: 82.62 g;		
piątek 2026-07-03 Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet rybny duszony. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , sałata zielona 60 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 10 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1660.38 kcal; Białko ogółem: 59.19 g; Tłuszcz: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; Wapń: 252.42 mg; Żelazo: 8.9 mg; Potas: 3205.1 mg; Sód: 2356.14 mg; Fosfor: 732.24 mg; Witamina D: 1.76 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3453.86 ug; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 123.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; suma cukrów prostych: 52.97 g;		
piątek 2026-07-03 Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 70 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb pszenny 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), kiełb szynkowa wp 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet rybny duszony. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Sałatka z makaronu i szynki dieta 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1734.27 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 28.1 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; Wapń: 489.84 mg; Żelazo: 9.22 mg; Potas: 3366.72 mg; Sód: 2823.71 mg; Fosfor: 1002.98 mg; Witamina D: 1.94 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1718.89 ug; Witamina B6: 1.9 mg; Witamina C: 123.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; suma cukrów prostych: 27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-07-03		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat.i ziel. pietr. 70 g (MLE,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), kielb szynkowa wp 30 g (SOJ,), ogórek świeży 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet rybny duszony. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (MLE,), Buraczki z wody jako II jarzyna 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), 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 , Posiłek nocny: jabłka 200 g , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1773.08 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; Wapń: 650.37 mg; Żelazo: 12.66 mg; Potas: 3970.81 mg; Sód: 2876.76 mg; Fosfor: 1281.67 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1794.69 ug; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 132.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; suma cukrów prostych: 39.26 g;			
piątek 2026-07-03		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet rybny duszony- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka z makaronu z olejem- nerkowa. 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1812.92 kcal; Białko ogółem: 56.92 g; Tłuszcz: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; Wapń: 212.37 mg; Żelazo: 8.81 mg; Potas: 3181.49 mg; Sód: 2117.09 mg; Fosfor: 714.28 mg; Witamina D: 2.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1742.96 ug; Witamina B6: 1.74 mg; Witamina C: 212.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; suma cukrów prostych: 23.54 g;			
piątek 2026-07-03		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet rybny duszony- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 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,), Sałatka z makaronu z olejem- nerkowa. 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1750.77 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; Wapń: 250.49 mg; Żelazo: 8.85 mg; Potas: 3237.12 mg; Sód: 2191.92 mg; Fosfor: 735.05 mg; Witamina D: 2.3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3524.03 ug; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 123.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; suma cukrów prostych: 53.37 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-07-03		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), Twaróg z jog. nat. i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet rybny duszony.(2.00 porcje) 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym. 60 g (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 , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2250.48 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; Wapń: 982.03 mg; Żelazo: 10.29 mg; Potas: 4202.25 mg; Sód: 2904.36 mg; Fosfor: 1308.24 mg; Witamina D: 2.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3671.34 ug; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 143.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 73.92 g;		
piątek 2026-07-03		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,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet rybny duszony. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałata zielona. 60 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,), Sałatka z makaronu z olejem-nerkowa. 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1778.43 kcal; Białko ogółem: 60.84 g; Tłuszcz: 35 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; Wapń: 207.57 mg; Żelazo: 9.29 mg; Potas: 3327.27 mg; Sód: 2929.05 mg; Fosfor: 714.64 mg; Witamina D: 2.54 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3507.34 ug; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 121.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; suma cukrów prostych: 52.32 g;		
piątek 2026-07-03		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), Twaróg z jog. nat. i zieloną pietruszką 50 g (MLE,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Kasza manna na mleku w proszku 250 ml (GLU, MLE,),	Zupa pomidorowa z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kotleciki z jajek smażone. 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), Ziemniaki. 200 g , Mizeria z jog. nat.. 110 g (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,), Sałatka z makaronu dieta. 120 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,), ogórek świeży 50 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2302.11 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 64.68 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; Wapń: 821.49 mg; Żelazo: 12.09 mg; Potas: 3986.81 mg; Sód: 2376.01 mg; Fosfor: 1368.84 mg; Witamina D: 4.22 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3526.06 ug; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 124.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 71.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2248.26 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; Wapń: 675.5 mg; Żelazo: 9.92 mg; Potas: 3683.67 mg; Sód: 3103.32 mg; Fosfor: 1404.11 mg; Witamina D: 3.62 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3163.9 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 84.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; suma cukrów prostych: 36.19 g;

sobota 2026-07-04**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 40 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Makaron zacierka na mleku w proszku DZ. 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

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

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), Twaróg z jog. nat. i ziel. koperkiem 50 g (**MLE,**), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (**SEL, GOR,**),
Posiłek nocny:
chleb pszenny- żytni 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**), polędwica z ind 30 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1828.87 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 55.57 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; Wapń: 738.77 mg; Żelazo: 7.75 mg; Potas: 3027.07 mg; Sód: 2557.38 mg; Fosfor: 1205.57 mg; Witamina D: .84 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2366.61 ug; Witamina B6: 1.74 mg; Witamina C: 83.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; suma cukrów prostych: 30.64 g;

sobota 2026-07-04**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny- żytni 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), szynka got. wieprz. 50 g (**SOJ, ORZ, GOR,**), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,

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

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**), chleb pszenny- żytni 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (**SEL, GOR,**),
Posiłek nocny:
chleb pszenny- żytni 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**), margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**), polędwica z ind 40 g (**GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,**), sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1752.59 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; Wapń: 226.84 mg; Żelazo: 9.52 mg; Potas: 3101.29 mg; Sód: 2941.85 mg; Fosfor: 1081.06 mg; Witamina D: 2.58 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2967.47 ug; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 80.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; suma cukrów prostych: 19.7 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-04		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1825.99 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; Wapń: 482.08 mg; Żelazo: 9.69 mg; Potas: 3410.97 mg; Sód: 3036.45 mg; Fosfor: 1264.72 mg; Witamina D: 2.63 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2991.76 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 82.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; suma cukrów prostych: 23.33 g;			
sobota 2026-07-04		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g (GLU, MLE,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Surówka wielowarzywna. 150 g (SEL, GOR,), brokuły z wody II jarzyna 80 g (GLU, SOJ, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2020.74 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 60.51 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; Wapń: 596.07 mg; Żelazo: 12.1 mg; Potas: 3841.01 mg; Sód: 3040.05 mg; Fosfor: 1520.59 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1342.19 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 190.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.94 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; suma cukrów prostych: 25.15 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-04		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), schab gotowany w sosie koperkowym- nerkowa. 60 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretką jarską. 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1988.82 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 52.2 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; Wapń: 227.4 mg; Żelazo: 10.87 mg; Potas: 3589.19 mg; Sód: 3003.88 mg; Fosfor: 1003.54 mg; Witamina D: 3.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3838.64 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 124.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.99 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; suma cukrów prostych: 21.36 g;			
sobota 2026-07-04		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), schab gotowany w sosie koperkowym- nerkowa. 60 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretką jarską. 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1914.17 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 51.45 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; Wapń: 219.86 mg; Żelazo: 10.3 mg; Potas: 3334.96 mg; Sód: 3000.13 mg; Fosfor: 986.45 mg; Witamina D: 3.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3831.05 ug; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 106.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; suma cukrów prostych: 20.47 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-04		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron zacierka na mleku w proszku. 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Schab gotowany w sosie koperkowym.(2.00 porcje) 100 g (GLU, MLE,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2464.96 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; Wapń: 926.3 mg; Żelazo: 11.04 mg; Potas: 4262.02 mg; Sód: 3224.08 mg; Fosfor: 1707.71 mg; Witamina D: 4.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3216.27 ug; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 101.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.3 g; suma cukrów prostych: 37.77 g;			
sobota 2026-07-04		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Schab gotowany w sosie koperkowym. 100 g (GLU,), Kasza jęczmienna na sypko. 160 g (GLU, ORZ,), Marchew gotowana. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Galaretką jarska. 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połudwica z ind 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1941.07 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 52.32 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; Wapń: 223.36 mg; Żelazo: 10.51 mg; Potas: 3417.27 mg; Sód: 3012.27 mg; Fosfor: 1029.14 mg; Witamina D: 3.66 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3831.09 ug; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 107.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; suma cukrów prostych: 20.51 g;			
sobota 2026-07-04		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), ser żółty twardy 50 g (MLE,), Papryka konserwowa 50 g (GOR,), sałata zielona 15 g , Makaron zacierka na mleku w proszku. 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Ryż z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. i zieloną cebulką 60 g (MLE,), rzodkiew 50 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), sok kubuś 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2274.95 kcal; Białko ogółem: 81.6 g; Tłuszcz: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; Wapń: 1247.91 mg; Żelazo: 10.79 mg; Potas: 3921.49 mg; Sód: 2496.15 mg; Fosfor: 1559.16 mg; Witamina D: 2.16 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2859.33 ug; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 158.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; suma cukrów prostych: 63.4 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2331.16 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; Wapń: 676.81 mg; Żelazo: 12.3 mg; Potas: 4217.19 mg; Sód: 3377.92 mg; Fosfor: 1584.24 mg; Witamina D: 4.49 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1196.33 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 107.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; suma cukrów prostych: 41.76 g;</p>		
<p>niedziela 2026-07-05 Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci</p>		
<p>Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku DZ 200 ml (MLE,), jabłka 200 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem DZ 200 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kurczak gotowany. 230 g (SEL,), Ziemniaki DZ 190 g , Buraczki zasmażane DZ 100 g (GLU, MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),</p>	<p>Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 40 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 30 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1980.1 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 259.1 g; Wapń: 546.21 mg; Żelazo: 9.91 mg; Potas: 3632.69 mg; Sód: 2367.03 mg; Fosfor: 1346.97 mg; Witamina D: 1.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1059.31 ug; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 99.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; suma cukrów prostych: 45.49 g;</p>		
<p>niedziela 2026-07-05 Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika</p>		
<p>Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kurczak gotowany. 230 g (SEL,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),</p>	<p>Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1914.24 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 50.61 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; Wapń: 255.15 mg; Żelazo: 11.69 mg; Potas: 3636.75 mg; Sód: 3225.91 mg; Fosfor: 1242.19 mg; Witamina D: 3.46 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1006.16 ug; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 103.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; suma cukrów prostych: 26.43 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-05		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kurczak gotowany. 230 g (SEL,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1987.64 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g; Wapń: 510.39 mg; Żelazo: 11.86 mg; Potas: 3946.43 mg; Sód: 3320.51 mg; Fosfor: 1425.85 mg; Witamina D: 3.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1030.45 ug; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 105.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.9 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 30.06 g;			
niedziela 2026-07-05		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kurczak gotowany. 230 g (SEL,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kapusty czerwonej świeżej 150 g , Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g (SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2034 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 67.18 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Wapń: 558.7 mg; Żelazo: 12.48 mg; Potas: 4227.62 mg; Sód: 3295.92 mg; Fosfor: 1644.55 mg; Witamina D: 4.44 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1760.17 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 169.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.75 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; suma cukrów prostych: 26.18 g;			
niedziela 2026-07-05		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (SEL,), Ziemniaki. 200 g , Buraczki zasmażane. 150 g (GLU,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jablek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml (SEL,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1936.12 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz: 48.51 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; Wapń: 205.47 mg; Żelazo: 11.47 mg; Potas: 3458.28 mg; Sód: 3110.09 mg; Fosfor: 892.83 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1351.51 ug; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 122.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; suma cukrów prostych: 26.18 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-05		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kurczak gotowany- nerkowa. 75 g (SEL,), 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,), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml (SEL,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1861.47 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; Wapń: 197.93 mg; Żelazo: 10.9 mg; Potas: 3204.05 mg; Sód: 3106.34 mg; Fosfor: 875.74 mg; Witamina D: 3.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1343.92 ug; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 105.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.6 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 25.29 g;			
niedziela 2026-07-05		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kurczak gotowany. 230 g (SEL,), 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2422.66 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; Wapń: 877.81 mg; Żelazo: 12.6 mg; Potas: 4485.69 mg; Sód: 3448.42 mg; Fosfor: 1729.74 mg; Witamina D: 4.5 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1224.83 ug; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 122.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.4 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; suma cukrów prostych: 41.76 g;			
niedziela 2026-07-05		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,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kurczak gotowany. 230 g (SEL,), 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,), Zupa ryżowa- nerkowa. 350 ml (SEL,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2097.81 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 62.78 g; Węglowodany ogółem: 299.64 g; Wapń: 213.62 mg; Żelazo: 11.98 mg; Potas: 3665.72 mg; Sód: 3236.27 mg; Fosfor: 1167.52 mg; Witamina D: 4.35 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1434.75 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 106.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; suma cukrów prostych: 25.46 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-05	Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), miód naturalny 80 g , ogórek świeży 100 g , sałata zielona 15 g , Ryż na mleku w proszku. 250 ml (MLE,), jabłka 200 g ,	Rosół z makaronem. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pierogi leniwe z masłem. 250 g (GLU, JAJ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej świeżej 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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jogurt naturalny 150 ml (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2353.19 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 57.14 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g; Wapń: 969.94 mg; Żelazo: 8.9 mg; Potas: 3018.53 mg; Sód: 2102.83 mg; Fosfor: 1337.98 mg; Witamina D: 2.99 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1103.57 ug; Witamina B6: 1.57 mg; Witamina C: 209.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; suma cukrów prostych: 49.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2083.91 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; Wapń: 737.39 mg; Żelazo: 11.12 mg; Potas: 4000.58 mg; Sód: 3468.57 mg; Fosfor: 1520.53 mg; Witamina D: 3.59 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3602.75 ug; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 105.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; suma cukrów prostych: 37.79 g;

poniedziałek 2026-07-06**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**),
kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**),
pomidory 40 g , sałata zielona 15 g ,
Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, MLE,**),
jabłka 200 g ,

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

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**),
Twaróg z jog. nat. i ziel. koperkiem 50 g (**MLE,**),
pomidory 40 g ,
ROSZPONKA 10 g (**SEL, GOR,**),
Posiłek nocny:
chleb pszenny- żytni 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**),
kielb szynkowa wp 30 g (**SOJ,**),
sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1756.47 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 270.12 g; Wapń: 720.18 mg; Żelazo: 8.99 mg; Potas: 3514.86 mg; Sód: 2829.2 mg; Fosfor: 1285.96 mg; Witamina D: .82 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2974.73 ug; Witamina B6: 2.2 mg; Witamina C: 101.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; suma cukrów prostych: 47.69 g;

poniedziałek 2026-07-06**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
chleb pszenny- żytni 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**),
kielbasa żywiecka dr 50 g (**SOJ,**),
pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,
jabłka 200 g ,

Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,**),
Pulpet drobiowy duszony. 60 g (**GLU, JAJ, MLE,**),
Sos jarzynowy 80 ml (**GLU, SEL,**),
Ziemniaki. 200 g ,
Sałatka z marchwi i selera 150 g (**SEL,**),
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 10 g (**MLE,**),
twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**),
zielony koperek 1 g ,
pomidory 50 g ,
ROSZPONKA 10 g (**SEL, GOR,**),
Posiłek nocny:
chleb pszenny- żytni 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**),
kielb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**),
sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1717.74 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; Wapń: 294.22 mg; Żelazo: 9.76 mg; Potas: 3345.74 mg; Sód: 3313.06 mg; Fosfor: 1102.84 mg; Witamina D: 2.57 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3412.23 ug; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 101.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; suma cukrów prostych: 21.98 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-06		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ograni. przysw. węglow. tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet drobiowy duszony. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1791.14 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; Wapń: 549.46 mg; Żelazo: 9.94 mg; Potas: 3655.42 mg; Sód: 3407.66 mg; Fosfor: 1286.5 mg; Witamina D: 2.61 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3436.52 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 103.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; suma cukrów prostych: 25.62 g;			
poniedziałek 2026-07-06		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ograni. przysw. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jabłka 200 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet drobiowy duszony. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Surówka z pory i marchwi 150 g (JAJ, MLE, GOR,), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1831.13 kcal; Białko ogółem: 83.7 g; Tłuszcz: 47.21 g; Węglowodany ogółem: 274.14 g; Wapń: 591.77 mg; Żelazo: 12.69 mg; Potas: 3882.56 mg; Sód: 3318.39 mg; Fosfor: 1476.98 mg; Witamina D: 3.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2114.92 ug; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 156 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; suma cukrów prostych: 26.26 g;			
poniedziałek 2026-07-06		Jadłospis dla diety: D6 Z ograni. przysw. węglow. białka i sodu	
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,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet drobiowy duszony- nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jablek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1962.68 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; Wapń: 280.81 mg; Żelazo: 11.96 mg; Potas: 4548.85 mg; Sód: 4102.19 mg; Fosfor: 1070.56 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3762 ug; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 155.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.86 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; suma cukrów prostych: 25.11 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-06		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
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,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet drobiowy duszony-nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (SEL,), 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,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1888.03 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; Wapń: 273.27 mg; Żelazo: 11.38 mg; Potas: 4294.62 mg; Sód: 4098.44 mg; Fosfor: 1053.47 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3754.41 ug; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 138.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; suma cukrów prostych: 24.21 g;			
poniedziałek 2026-07-06		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
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,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (GLU, MLE,), jabłka 200 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet drobiowy duszony.(2.00 porcje) 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL,), 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,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2301.11 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; Wapń: 948.42 mg; Żelazo: 12.06 mg; Potas: 4543.3 mg; Sód: 3642.9 mg; Fosfor: 1848.09 mg; Witamina D: 3.75 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3658.69 ug; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 120.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.2 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; suma cukrów prostych: 37.98 g;			
poniedziałek 2026-07-06		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,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , jabłka 200 g ,	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pulpet drobiowy duszony. 60 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos jarzynowy 80 ml (GLU, SEL,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (SEL,), 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,), Barszcz z ziemniakami nerkowa. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1919.5 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; Wapń: 274.92 mg; Żelazo: 11.51 mg; Potas: 4369.52 mg; Sód: 4127.29 mg; Fosfor: 1100.37 mg; Witamina D: 3.45 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3755.49 ug; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 138.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; suma cukrów prostych: 24.27 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-06	Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), ser topiony 50 g (MLE,), pomidory 100 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (GLU, MLE,),	Zupa neapolitańska z ryżem 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Naleśniki z serem. 200 g (GLU, JAJ, MLE,), Sałatka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL,), 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,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), pomidory 50 g , ROSZPONKA 10 g (SEL, GOR,), Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2074.46 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g; Wapń: 1278.77 mg; Żelazo: 8.83 mg; Potas: 2824.96 mg; Sód: 2667.03 mg; Fosfor: 1786.93 mg; Witamina D: 3.01 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3018.32 ug; Witamina B6: 1.38 mg; Witamina C: 69.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; suma cukrów prostych: 52.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-07-07		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), południca z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), kielb szynkowa wp 30 g (<i>SOJ,</i>), sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Schab pieczony w folii. 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU, MLE,</i>), Ziemniaki. 200 g , Surówka z kiszzonej kapusty. 150 g , Marchew z wody dodatek do II dania 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), sałatka wiosenna dieta. 75 g (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), kielbasa żywiecka dr 50 g (<i>SOJ,</i>), Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>), jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1642.14 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 247 g; Wapń: 533.09 mg; Żelazo: 12.11 mg; Potas: 4009.12 mg; Sód: 3467.89 mg; Fosfor: 1320.67 mg; Witamina D: 2.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2235.91 ug; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 125.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.53 g; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; suma cukrów prostych: 30.02 g;			
wtorek 2026-07-07		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny- żytni 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), południca z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Schab pieczony w folii- nerkowa. 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny- żytni 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g (<i>JAJ,</i>), Sałatka wiosenna - nerkowa. 110 g (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1883.4 kcal; Białko ogółem: 50.82 g; Tłuszcz: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; Wapń: 193.88 mg; Żelazo: 11.29 mg; Potas: 4412 mg; Sód: 2217.65 mg; Fosfor: 841.7 mg; Witamina D: 2.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 867.7 ug; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 243.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; suma cukrów prostych: 29.52 g;			
wtorek 2026-07-07		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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>), południca z ind 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Krupnik. 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Schab pieczony w folii- nerkowa. 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</i>), Sos koperkowy. 30 ml (<i>GLU,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z buraczków. 150 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>),	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny- żytni 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g (<i>JAJ,</i>), Sałatka wiosenna - nerkowa. 110 g (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1744.75 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; Wapń: 225.5 mg; Żelazo: 11.18 mg; Potas: 4436.13 mg; Sód: 2291.98 mg; Fosfor: 856.47 mg; Witamina D: 2.26 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2648.27 ug; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 149.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; suma cukrów prostych: 41.8 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-07-07		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron zacierka na mleku w proszku. 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Schab pieczony w folii.(2.00 porcje) 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU, MLE,), 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,), sałatka wiosenna dieta. 75 g (GLU, SEL, GOR,), kielbasa żywiecka dr 50 g (SOJ,), Posiłek nocny: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2034.95 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; Wapń: 1046.18 mg; Żelazo: 11.35 mg; Potas: 4439.43 mg; Sód: 3003 mg; Fosfor: 1547.99 mg; Witamina D: 3.1 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 967.58 ug; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 133.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.9 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; suma cukrów prostych: 40.46 g;		
wtorek 2026-07-07		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,), połędwica z ind 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Schab pieczony w folii. 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sos koperkowy. 30 ml (GLU,), 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,), Pyzy ziemniaczane- nerkowa. 250 g (JAJ,), Sałatka wiosenna - nerkowa. 110 g (GLU, SEL, GOR,), Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1778.39 kcal; Białko ogółem: 57.14 g; Tłuszcz: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; Wapń: 228.48 mg; Żelazo: 11.43 mg; Potas: 4537.7 mg; Sód: 2307.76 mg; Fosfor: 912.44 mg; Witamina D: 2.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2648.18 ug; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 149.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; suma cukrów prostych: 41.71 g;		
wtorek 2026-07-07		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), ser żółty twardy 50 g (MLE,), ogórek świeży 100 g , sałata zielona 15 g , Makaron zacierka na mleku w proszku. 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Krupnik. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Makaron z serem. 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,), sałatka wiosenna dieta. 75 g (GLU, SEL, GOR,), Posiłek nocny: jogurt truskawkowy 150 g (MLE,), jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2223.46 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 65.84 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; Wapń: 1238.76 mg; Żelazo: 8.26 mg; Potas: 3214.41 mg; Sód: 2293.06 mg; Fosfor: 1481.37 mg; Witamina D: 2.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1151.93 ug; Witamina B6: 1.6 mg; Witamina C: 99.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.2 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; suma cukrów prostych: 33.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa z mlekiem w proszku b/c 250 ml (GLU, MLE,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 40 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki wołowe duszone w jarzynach DZ 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z pomidora z jog. nat. DZ. 80 g (MLE,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), sałata zielona 15 g , pomidory 40 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , sok kukuś 300 ml ,
---	---	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1487.61 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz: 36.4 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; Wapń: 616.55 mg; Żelazo: 8.68 mg; Potas: 3513.43 mg; Sód: 2345.53 mg; Fosfor: 1052.63 mg; Witamina D: .91 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2786.05 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 111.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; suma cukrów prostych: 56.39 g;

środa 2026-07-08**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 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 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kukuś 300 ml , jabłka 200 g ,
---	---	--

Wartości odżywcze: Energia kc: 1450.42 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 254.84 g; Wapń: 221.84 mg; Żelazo: 9.97 mg; Potas: 3447.01 mg; Sód: 2580.5 mg; Fosfor: 904.43 mg; Witamina D: 1.92 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2927 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 125.3 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; suma cukrów prostych: 34.93 g;

środa 2026-07-08**Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i**

Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/śmietany. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,
---	---	---

Wartości odżywcze: Energia kc: 1587.82 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 269.91 g; Wapń: 437.92 mg; Żelazo: 9.68 mg; Potas: 3478.33 mg; Sód: 2597.02 mg; Fosfor: 1056.23 mg; Witamina D: 1.96 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1163.13 ug; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 204.2 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; suma cukrów prostych: 25.39 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-08		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE,</i>),	Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora z jog. nat.. 150 g (<i>MLE,</i>), Bukiet jarzyn- jako druga jarzyna. 80 g (<i>SEL,</i>), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), jabłka 200 g ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (<i>MLE,</i>), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1598.45 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; Wapń: 522.83 mg; Żelazo: 12.01 mg; Potas: 3935.93 mg; Sód: 2639.23 mg; Fosfor: 1288.1 mg; Witamina D: 2.6 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1856.77 ug; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 219.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.11 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; suma cukrów prostych: 29.89 g;			
środa 2026-07-08		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>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>),	Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), bitki wołowe duszone w jarzynach- nerkowa. 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/jog. nat. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), chleb pszenny- żytni 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ,</i>), margaryna śniadaniowa 15 g (<i>MLE,</i>), Galaretką jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1591 kcal; Białko ogółem: 52.59 g; Tłuszcz: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; Wapń: 181.26 mg; Żelazo: 10.02 mg; Potas: 3531.75 mg; Sód: 2540.51 mg; Fosfor: 751.92 mg; Witamina D: 2.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1933.63 ug; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 243.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.7 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; suma cukrów prostych: 23.41 g;			
środa 2026-07-08		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.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>), szynka got. wieprz. 50 g (<i>SOJ, ORZ, GOR,</i>), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), bitki wołowe duszone w jarzynach- nerkowa. 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,</i>), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/jog. nat. 130 g , Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (<i>GLU, SEL, GOR,</i>),	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>), Galaretką jarska. 150 g (<i>GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1452.35 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 261.84 g; Wapń: 212.88 mg; Żelazo: 9.91 mg; Potas: 3555.88 mg; Sód: 2614.84 mg; Fosfor: 766.69 mg; Witamina D: 2.52 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3714.2 ug; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 148.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 35.69 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-08		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki wołowe duszone w jarzynach(2.00 porcje) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora z jog. nat.. 150 g (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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1908.03 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; Wapń: 884.67 mg; Żelazo: 12.96 mg; Potas: 4726.76 mg; Sód: 3136.91 mg; Fosfor: 1568.11 mg; Witamina D: 3.02 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3375.97 ug; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 148.9 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; suma cukrów prostych: 51.73 g;			
środa 2026-07-08		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,), szynka got. wieprz. 50 g (SOJ, ORZ, GOR,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Bitki wołowe duszone w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GRZ,), Ziemniaki. 200 g , Sałatka z pomidora b/jog. nat. 130 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,), Galaretką jarska. 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1498.75 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 261.84 g; Wapń: 214.08 mg; Żelazo: 10.83 mg; Potas: 3705.88 mg; Sód: 2646.04 mg; Fosfor: 848.29 mg; Witamina D: 2.68 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3718.6 ug; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 148.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 35.69 g;			
środa 2026-07-08		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 topiony 50 g (MLE,), rzodkiew 50 g , rukola 10 g ,	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pierogi leniwe z masłem. 250 g (GLU, JAJ, MLE,), Sałatka z pomidora z jog. nat.. 150 g (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,), Twaróg z koncentratem pomidorowym ziel. pietruszką 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , pomidory 100 g , Posiłek nocny: sok kubaś 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2000.44 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 63.35 g; Węglowodany ogółem: 293.8 g; Wapń: 946.54 mg; Żelazo: 9.43 mg; Potas: 3350.97 mg; Sód: 2511.5 mg; Fosfor: 1442.09 mg; Witamina D: 3 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3104.28 ug; Witamina B6: 1.6 mg; Witamina C: 121.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; suma cukrów prostych: 57.16 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09		
Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami i kielbasą 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , surówka z selera i jabłka. 150 g (MLE, SEL,), 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,), Twaróg z jog. nat. i zieloną cebulką 60 g (MLE,), papryka konserwowa 50 g (GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2254.27 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; Wapń: 701.75 mg; Żelazo: 12.03 mg; Potas: 4614.74 mg; Sód: 3816.81 mg; Fosfor: 1647.64 mg; Witamina D: 3.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 995.42 ug; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 136.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; suma cukrów prostych: 35.57 g;		
czwartek 2026-07-09		
Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 40 g (SOJ,), pomidory 40 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami kielbasą DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada drobiowa z oczkiem pieczona.DZ 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy DZ 20 ml (GLU,), Ziemniaki DZ 190 g , Surówka z selera i jabłka DZ. 100 g (MLE, SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Galaretko owocowa DZ 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zieloną cebulką 50 g (MLE,), papryka konserwowa 40 g (GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 60 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 30 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1761.44 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 55.76 g; Węglowodany ogółem: 249.28 g; Wapń: 544.76 mg; Żelazo: 9.06 mg; Potas: 3456.24 mg; Sód: 3088.99 mg; Fosfor: 1244.7 mg; Witamina D: 1.18 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 764.61 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 106.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.9 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; suma cukrów prostych: 29.13 g;		
czwartek 2026-07-09		
Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE, SEL,), 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,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2148.51 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; Wapń: 696.59 mg; Żelazo: 11.35 mg; Potas: 4634.24 mg; Sód: 3391.48 mg; Fosfor: 1573.12 mg; Witamina D: 3.78 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 990.43 ug; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 115.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 33.63 g;

czwartek 2026-07-09**Jadłospis dla diety: D2 DZ Łatwostrawna -dzieci**

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**),
kielb szynkowa wp 40 g (**SOJ,**),
pomidory 40 g , sałata zielona 15 g ,
Makaron na mleku w proszku DZ 200 ml (**GLU, JAJ, MLE,**),

Żurek z ziemniakami DZ 250 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,**),
Rolada drobiowa z oczkiem pieczona.DZ 50 g (**GLU, JAJ, MLE,**),
Sos pomidorowy DZ 20 ml (**GLU,**),
Ziemniaki DZ 190 g , Sałatka z selera i jabłka DZ. 100 g (**MLE, SEL,**),
Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
Podwieczorek:
Galaretka owocowa DZ 200 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE,**),

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
chleb pszenny- żytni 70 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**),
Twaróg z jog. nat. i ziel. koperkiem 50 g (**MLE,**),
sałata zielona 15 g ,
pomidory 40 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny- żytni 60 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (**MLE,**),
kielbasa żywiecka dr 30 g (**SOJ,**),
sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1655 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 44.55 g; Węglowodany ogółem: 246.02 g; Wapń: 537.88 mg; Żelazo: 8.37 mg; Potas: 3439.04 mg; Sód: 2681.91 mg; Fosfor: 1169.64 mg; Witamina D: .98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 759.79 ug; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 88.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.58 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; suma cukrów prostych: 27.1 g;

czwartek 2026-07-09**Jadłospis dla diety: D3 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika**

Herbata b/c 200 ml (**GLU, SEL, GOR,**),
chleb pszenny- żytni 100 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**),
kielb szynkowa wp 50 g (**SOJ,**),
pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,

Żurek z ziemniakami 350 ml (**GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,**),
Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g (**GLU, JAJ, MLE,**),
Sos pomidorowy 30 ml (**GLU,**),
Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (**SEL,**),
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 10 g (**MLE,**),
twaróg półtłusty 60 g (**MLE,**),
zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g ,
pomidory 50 g ,

Posiłek nocny:

chleb pszenny- żytni 80 g (**GLU, JAJ, SOJ,**),
margaryna śniadaniowa 10 g (**MLE,**),
kielbasa żywiecka dr 40 g (**SOJ,**),
sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia kc: 1693.84 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 277.47 g; Wapń: 221.33 mg; Żelazo: 10.38 mg; Potas: 3962.65 mg; Sód: 3216.91 mg; Fosfor: 1187.07 mg; Witamina D: 2.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 780.81 ug; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 111 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; suma cukrów prostych: 16.46 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-09		Jadłospis dla diety: D4 Łat.z ogran.łat.przysw, węglow,tłuszczu i	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb pszenny- żytni 30 g (GLU, JAJ, SOJ,), połędwica z ind 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), twaróg półtłusty 60 g (MLE,), zielony koperek 1 g , sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 40 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 10 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1750.12 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; Wapń: 229.44 mg; Żelazo: 10.94 mg; Potas: 4274.15 mg; Sód: 3396.74 mg; Fosfor: 1248.35 mg; Witamina D: 2.69 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 814.01 ug; Witamina B6: 3.2 mg; Witamina C: 127.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; suma cukrów prostych: 16.32 g;			
czwartek 2026-07-09		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogran.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), połędwica z ind 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,), sałata zielona 15 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , surówka z selera i jabłka. 150 g (MLE, SEL,), Kalafior gotowany. 80 g , Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posilek nocny: chleb pszenny- żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1892.42 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 45.17 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; Wapń: 318.49 mg; Żelazo: 13.88 mg; Potas: 4700.51 mg; Sód: 3576.8 mg; Fosfor: 1528.27 mg; Witamina D: 3.64 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 937.88 ug; Witamina B6: 3.47 mg; Witamina C: 162.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; suma cukrów prostych: 19.88 g;			
czwartek 2026-07-09		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada dr. z oczkiem pieczona - nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jabłek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami b/c. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posilek nocny: sok bobofrut b/c 300 ml , jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2037.17 kcal; Białko ogółem: 61.48 g; Tłuszcz: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 373.4 g; Wapń: 181.81 mg; Żelazo: 10.73 mg; Potas: 4475.49 mg; Sód: 2448.2 mg; Fosfor: 956.87 mg; Witamina D: 2.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 758.82 ug; Witamina B6: 2.8 mg; Witamina C: 241.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.7 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; suma cukrów prostych: 28.67 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-09		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada dr. z oczkiem pieczona - nerkowa. 50 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 1911.47 kcal; Białko ogółem: 61.59 g; Tłuszcz: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; Wapń: 212.9 mg; Żelazo: 10.57 mg; Potas: 4480.16 mg; Sód: 2522.29 mg; Fosfor: 970.33 mg; Witamina D: 2.36 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2538.81 ug; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 146.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; suma cukrów prostych: 45.48 g;		
czwartek 2026-07-09		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada drob.z oczkiem pieczona .(2.00 porcje) 70 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (MLE, SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt truskawkowy 150 g (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z jog. nat. zielonym koperkiem 60 g (MLE,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2374.42 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 58.78 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; Wapń: 907.56 mg; Żelazo: 12.87 mg; Potas: 5246.19 mg; Sód: 3565.35 mg; Fosfor: 1935.75 mg; Witamina D: 4.06 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1049.13 ug; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 130.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.3 g; suma cukrów prostych: 33.75 g;		
czwartek 2026-07-09		Jadłospis dla diety: D13 Bezmleczna
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolada drob.z oczkiem pieczona . 70 g (GLU, JAJ, MLE,), Sos pomidorowy 30 ml (GLU,), Ziemniaki. 200 g , sałatka z selera i jabłka. 150 g (SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenno-żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Makaron z jabłkami. 250 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), sałata zielona 15 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), kielbasa żywiecka dr 40 g (SOJ,), sałata zielona 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2076.7 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 341.7 g; Wapń: 184.64 mg; Żelazo: 11.48 mg; Potas: 4171.9 mg; Sód: 3212.48 mg; Fosfor: 1138.88 mg; Witamina D: 3.67 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 889.31 ug; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 122.8 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 23.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-09	Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), jaja 1 szt (JAJ,), miód naturalny 80 g , pomidory 100 g , sałata zielona 15 g , Makaron na mleku w proszku 250 ml (GLU, JAJ, MLE,),	Żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kluski śląskie. 250 g (GLU, JAJ,), Sos pieczarkowy 40 ml (GLU, 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,), Twaróg z jog. nat. i zieloną cebulką 60 g (MLE,), papryka konserwowa 50 g (GOR,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: sok kubuś 300 ml , jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2358.33 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 58.47 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; Wapń: 716.5 mg; Żelazo: 11.31 mg; Potas: 4267.04 mg; Sód: 2214.73 mg; Fosfor: 1324.9 mg; Witamina D: 3.98 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2815.35 ug; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 156.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.8 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; suma cukrów prostych: 53.4 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorób Wewnętrznych i Diabetologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10		
Jadłospis dla diety: D1 Podstawowa		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), jaja 1 szt (JAJ,), ogórek kiszony 50 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (GLU, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Ryba panierowana smażona 110 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, SOJ, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ryż na sypko. 160 g , Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g (JAJ, MLE, GOR,), 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 jarzynowa z jogurtem nat. 120 g (JAJ, MLE, SEL,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), rzodkiew 50 g , pomidory 50 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2407.31 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; Wapń: 1032.2 mg; Żelazo: 12.61 mg; Potas: 4282.45 mg; Sód: 3271.78 mg; Fosfor: 1547.22 mg; Witamina D: 3.43 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1974.61 ug; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 157.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; suma cukrów prostych: 67.25 g;		
piątek 2026-07-10		
Jadłospis dla diety: D1 DZ Podstawowa -dzieci		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), dżem niskosłodzony 40 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), jaja 1 szt (JAJ,), ogórek kiszony 40 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku DZ 200 ml (GLU, MLE,),	Barszcz z ziemniakami DZ 250 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Ryba panierowana smażona DZ 90 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, SOJ, MLE, MIĘ,), Sos grecki DZ 20 ml (GLU, SEL,), Ryż na sypko DZ. 120 g , Surówka z kapusty pekińskiej DZ 100 g (JAJ, MLE, GOR,), Kompot z mieszanki kompotowej 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Podwieczorek: Drożdżówka z dżemem 1 szt (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, SEL,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 70 g (GLU, JAJ, SOJ,), masło ekstra 82 % tłuszczu 10 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. DZ 80 g (JAJ, MLE, SEL,), kiełb szynkowa wp 40 g (SOJ,), rzodkiew 40 g , pomidory 40 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), jabłka 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2200.42 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; Wapń: 858.14 mg; Żelazo: 10.02 mg; Potas: 3450.81 mg; Sód: 2681.8 mg; Fosfor: 1250.85 mg; Witamina D: 1.55 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1561.19 ug; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 126.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 56.32 g;		
piątek 2026-07-10		
Jadłospis dla diety: D2 Łatwostrawna		
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (GLU, MLE,), Banan 150 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klops rybny pieczony. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ryż na sypko. 160 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL,), 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 jarzynowa z jogurtem nat. 120 g (JAJ, MLE, SEL,), kiełb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), jabłka 200 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-07-10		Jadłospis dla diety: D5 Łatw.z ogr.n.łatwo przys. węglowodanów	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Twaróg z konc. pom., jog. nat.i ziel. pietr. 70 g (MLE,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: mandarynki 100 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klops rybny pieczony. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ryż na sypko. 160 g , Surówka z kapusty pekińskiej. 150 g (JAJ, MLE, GOR,), Fasolka szparagowa z wody 80 g (OZ, SOJ,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb graham 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. 120 g (JAJ, MLE, SEL,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1953.07 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 46.28 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; Wapń: 975.89 mg; Żelazo: 12.56 mg; Potas: 4319.09 mg; Sód: 2773.46 mg; Fosfor: 1564.62 mg; Witamina D: 2.7 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1941.11 ug; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 178.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.4 g; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; suma cukrów prostych: 46.8 g;			
piątek 2026-07-10		Jadłospis dla diety: D6 Z ogr.łatwo przys.węglow.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klops rybny pieczony- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ryż na sypko. 160 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (SEL,), Kompot z mieszanki kompotowej b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), Przecier z jablek b/c.- nerkowa. 150 ml ,	Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), Sałatka jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ, SEL,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , sok bobofrut b/c 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1942.98 kcal; Białko ogółem: 54.98 g; Tłuszcz: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; Wapń: 280.72 mg; Żelazo: 10.01 mg; Potas: 3524.49 mg; Sód: 2090.22 mg; Fosfor: 832.48 mg; Witamina D: 2.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3473.97 ug; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 215.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; suma cukrów prostych: 30.44 g;			
piątek 2026-07-10		Jadłospis dla diety: D7 Łatwostr.z ogr.białka i sodu	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), twaróg półtłusty 50 g (MLE,), zielona pietruszka 1 g , sałata zielona 15 g , pomidory 50 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klops rybny pieczony- nerkowa. 60 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIE,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ryż na sypko. 160 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (SEL,), 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 jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ, SEL,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , sok kubaś 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1880.83 kcal; Białko ogółem: 55.29 g; Tłuszcz: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 345.7 g; Wapń: 318.84 mg; Żelazo: 10.05 mg; Potas: 3580.12 mg; Sód: 2165.05 mg; Fosfor: 853.25 mg; Witamina D: 2.37 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5255.04 ug; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 126.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; suma cukrów prostych: 60.27 g;			

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-07-10		Jadłospis dla diety: D10 Łatwostr.bogatobiałkowa	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), Twaróg z konc. pomid. i zieloną pietr. 50 g (MLE,), pomidory 50 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (GLU, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klops rybny pieczony.(2.00 porcje) 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ryż na sypko. 160 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (MLE, SEL,), 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 jarzynowa z jogurtem nat. 120 g (JAJ, MLE, SEL,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,), jabłka 200 g ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2389.21 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 54.23 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; Wapń: 1246.41 mg; Żelazo: 11.91 mg; Potas: 4627.4 mg; Sód: 3049.96 mg; Fosfor: 1713.3 mg; Witamina D: 2.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3653.87 ug; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 138.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g; suma cukrów prostych: 69.77 g;			
piątek 2026-07-10		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,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), Filet drobiowy gotowany. 60 g , pomidory 50 g , sałata zielona 15 g ,	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Klops rybny pieczony. 80 g (GLU, SKO, JAJ, RYB, MLE, MIĘ,), Sos grecki 30 ml (GLU, SEL,), Ryż na sypko. 160 g , Sałatka z marchwi i selera 150 g (SEL,), 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 jarzynowa z olejem. 120 g (JAJ, SEL,), kielb szynkowa wp 50 g (SOJ,), sałata zielona 15 g , Posiłek nocny: jabłka 200 g , sok kubaś 300 ml ,	
Wartości odżywcze: Energia kc: 1956.65 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 38.4 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; Wapń: 276.39 mg; Żelazo: 10.62 mg; Potas: 3934.99 mg; Sód: 2722.42 mg; Fosfor: 992.35 mg; Witamina D: 2.53 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5230.84 ug; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 125.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; suma cukrów prostych: 59.15 g;			
piątek 2026-07-10		Jadłospis dla diety: D14 Wegetariańska	
Herbata b/c 200 ml (GLU, SEL, GOR,), chleb pszenny- żytni 100 g (GLU, JAJ, SOJ,), margaryna śniadaniowa 15 g (MLE,), dżem niskosłodzony 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SO2,), jaja 1 szt (JAJ,), ogórek kiszony 50 g , sałata zielona 15 g , Płatki owsiane na mleku w proszku. 250 ml (GLU, MLE,),	Barszcz z ziemniakami. 350 ml (GLU, JAJ, OZ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Naleśniki z serem. 200 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,), Sałatka jarzynowa z jogurtem nat. 120 g (JAJ, MLE, SEL,), sałata zielona 15 g , rzodkiew 50 g , pomidory 50 g , jabłka 200 g , Posiłek nocny: jogurt naturalny 150 ml (MLE,),	
Wartości odżywcze: Energia kc: 2106.15 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 61.32 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Wapń: 1092.11 mg; Żelazo: 11.65 mg; Potas: 3828.3 mg; Sód: 2613.13 mg; Fosfor: 1581.24 mg; Witamina D: 3.89 ug; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1660.72 ug; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 117.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; suma cukrów prostych: 73.28 g;			