

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| piątek 2026-05-01 <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>  |  |  |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, arbuż 150g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztecik drobiowy 60g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ser żółty light 20g ( <b>MLE</b> ), Ćwikła z chrzanem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2351.69 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.86 g; Cholesterol: 251.06 mg; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Cukry proste: 45.85 g; Sód: 1964.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;

| piątek 2026-05-01 <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, surówka z kapusty kiszzonej 150g, | Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztecik drobiowy 60g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ser żółty light 20g ( <b>MLE</b> ), Ćwikła z chrzanem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Brokuł gotowany z masłem 150g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2459.99 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Cholesterol: 284.56 mg; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 1965.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;

| piątek 2026-05-01 <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Szyńka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> arbuż 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2223.13 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.63 g; Cholesterol: 230.16 mg; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 49.56 g; Sód: 1380.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;

| piątek 2026-05-01 <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Serek wiejski 1 Por 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Szyńka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <b>GLU</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml, | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 60g, Ser żółty light 20g ( <b>MLE</b> ), Ćwikła z chrzanem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Brokuł gotowany z masłem 150g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Polędwica sopočka 30g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2218.76 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.71 g; Cholesterol: 230.48 mg; Węglowodany ogółem: 294.78 g; Cukry proste: 17.69 g; Sód: 1587.32 mg; Błonnik pokarmowy: 33.66 g;

| piątek 2026-05-01 <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Manna na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Tofu 60g ( <b>MLE</b> ), Szyńka roślinna drobiowa 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kotlet buraczany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza jęczmienna 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 60g, Ćwikła z chrzanem 80g, Herbata bez cukru 250ml, Szyńka roślinna wieprzowa 20g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt kokosowy 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2127.11 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.70 g; Cholesterol: 232.88 mg; Węglowodany ogółem: 375.20 g; Cukry proste: 57.88 g; Sód: 1266.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-05-01   |  | Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa  |
|---|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),  |  | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2082.53 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.75 g; Cholesterol: 187.96 mg; Węglowodany ogółem: 313.21 g; Cukry proste: 46.50 g; Sód: 934.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;

| piątek 2026-05-01  |   | Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa   |
|--|---|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), Kasza gryczana 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, arbus 150g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztecik drobiowy 60g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ser żółty light 20g ( <b>MLE</b> ), Ćwikla z chrzanem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
|  |   | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2359.99 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Cholesterol: 251.06 mg; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 1965.62 mg; Błonnik pokarmowy: 42.45 g;

| piątek 2026-05-01  |  | Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa   |
|--|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml, Cukinia gotowana z koncentratem 120g, |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),   | Podwieczorek: Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),   | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2315.49 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.43 g; Cholesterol: 233.36 mg; Węglowodany ogółem: 320.53 g; Cukry proste: 59.46 g; Sód: 991.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.40 g;

| piątek 2026-05-01  |   | Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa   |
|--|---|--|
| Manna na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Dżem niskosłodzony 1szt, | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kotlet sojowy 100g, Ziemniaki 150g, sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Pasta warzywna 60g, Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: arbus 150g,  |   | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2291.58 kcal; Białko ogółem: 57.84 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 52.31 g; Cholesterol: 269.50 mg; Węglowodany ogółem: 376.65 g; Cukry proste: 56.78 g; Sód: 1294.80 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;

| piątek 2026-05-01  |  | Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta   |
|--|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Pasta ze schabu 30g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Pulpet z morskczuka gotowany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL</b> ), sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z ćwiartki udka 50g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),   |  | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2122.22 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Cholesterol: 258.96 mg; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Cukry proste: 49.76 g; Sód: 1032.43 mg; Błonnik pokarmowy: 32.02 g;

| piątek 2026-05-01   |   | Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata  |
|---|---|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU</b> ), | Ryz z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|   |   | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2185.95 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.86 g; Cholesterol: 219.00mg; Węglowodany ogółem: 234.74 g; Cukry proste: 12.48 g; Sód: 1104.70 mg; Błonnik pokarmowy: 11.06 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona                          |  |   |
|---|--|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU</b> ),                        | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g ( <b>MLE</b> ),              | <b>Podwieczorek:</b> Chrupki z mlekiem i masłem /zmiksowane/ 250ml ( <b>MLE</b> ), |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2391.01 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.54 g; Cholesterol: 269.30 mg; Węglowodany ogółem: 301.11 g; Cukry proste: 16.23 g; Sód: 1802.11 mg; Błonnik pokarmowy: 12.16 g;

| piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa   |  |   |
|---|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 60g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ser żółty light 20g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> arbuz 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2396.10 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.92 g; Cholesterol: 260.46 mg; Węglowodany ogółem: 307.30 g; Cukry proste: 46.80 g; Sód: 1985.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.22 g;

| piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna   |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), | Selerowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> arbuz 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2223.13 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.63 g; Cholesterol: 230.16 mg; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 49.56 g; Sód: 1380.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.77 g;

| piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów   |  |   |
|--|--|---|
| Serek wiejski 1 Por 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), | Selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <b>GLU</b> ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml, sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 60g, Ser żółty light 20g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Ćwikła bez chrzanu 30g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopočka 30g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2313.34 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.51 g; Cholesterol: 221.13 mg; Węglowodany ogółem: 269.21 g; Cukry proste: 19.03 g; Sód: 1245.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>  |   |   |
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z sałatą, jogurtem i koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bitka z szynki duszona z pieczarkami 90g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ryż brązowy 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |   |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2374.01 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.90 g; Cholesterol: 268.56 mg; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Cukry proste: 52.17 g; Sód: 1912.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;

| <b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z sałatą, jogurtem i koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bitka z szynki duszona z pieczarkami 90g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ryż brązowy 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |   |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2569.44 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.24 g; Cholesterol: 278.72 mg; Węglowodany ogółem: 369.28 g; Cukry proste: 59.08 g; Sód: 1940.58 mg; Błonnik pokarmowy: 35.96 g;

| <b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g, Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2286.33 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.08 g; Cholesterol: 254.30 mg; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Cukry proste: 56.13 g; Sód: 1925.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;

| <b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por, Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z sałatą, jogurtem i koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b> surówka z selera i marchwi 100g, | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Roladka z szynki duszona z pieczarkami 90g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ryż brązowy 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka bez cukru 250ml, Sos pietruszkowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g,<br><b>Podwieczorek:</b> Serek grani 200g, Pestki słonecznika 20g ( <b>GLU, ORZ</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, GOR</b> ),   |   |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2339.21 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.66 g; Cholesterol: 274.80 mg; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Cukry proste: 23.98 g; Sód: 1972.08 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;

| <b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Makaron na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska roślinna 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek roślinny 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b> Jogurt migdałowy 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Gołąbek z kaszy jęczmiennej 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml, Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem niskosłodzony 1szt, Pasta z brokuła z ziołami 150g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |   |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2106.92 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.40 g; Cholesterol: 256.50 mg; Węglowodany ogółem: 343.68 g; Cukry proste: 58.41 g; Sód: 1667.67 mg; Błonnik pokarmowy: 31.80 g;

| <b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g, Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |
|--|--|
| <b>II Śniadanie:</b> budyń wan. z/c 200g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt , |
|--|--|

**Wartości odżywcze:** Energia : 2272.12 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.49 g; Cholesterol:182.70 mg; Węglowodany ogółem: 358.59 g; Cukry proste: 58.63 g; Sód: 1817.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;

| sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa   |   |  |
|--|---|--|
| Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Sałatka z białej rzodkwi z sałatą, jogurtem i koperkiem 80g ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 60g ( <i>GLU</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bitka z szynki duszona z pieczarkami 90g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kasza jęczmienna 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml , Jogurt naturalny_100g 1Por ( <i>MLE</i> ), Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g , | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa 40g , Ser deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2397.74 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.44 g; Cholesterol: 239.69 mg; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Cukry proste: 69.71 g; Sód: 2075.59 mg; Błonnik pokarmowy: 41.12 g;

| sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa  |   |   |
|--|---|---|
| Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 60g ( <i>GLU</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Jabłko gotowane 150g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Ryż biały 150g , Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml , Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), Ser deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa 40g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> budyń wan. z/c 200g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2308.24 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.42 g; Cholesterol: 292.90 mg; Węglowodany ogółem: 322.17 g; Cukry proste: 59.71 g; Sód: 1810.47 mg; Błonnik pokarmowy: 33.85 g;

| sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa   |   |   |
|--|---|---|
| Zacierka na mleku 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g ( <i>MLE</i> ), Jabłko gotowane 150g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Ryż biały 150g , Potrawka drobiowa z piersi 150g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml , Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), | Płatki owsiane na mleku 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Hummus 60g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata bez cukru 250ml , Dżem 1szt , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2343.06 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.10 g; Cholesterol:168.54 mg; Węglowodany ogółem: 362.75 g; Cukry proste: 55.06 g; Sód: 1345.44 mg; Błonnik pokarmowy: 30.43 g;

| sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta   |   |  |
|--|---|--|
| Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z łopatki 50g , Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Jabłko gotowane 150g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Potrawka drobiowa z piersi 150g ( <i>GLU</i> ), Ryż biały 150g , Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml , Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z fileta z kurczaka 60g , Sałatka z selera 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny_100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2188.17 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.06 g; Cholesterol:283.08 mg; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Cukry proste: 45.13 g; Sód: 1496.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;

| sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata                                  |  |   |
|---|--|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | Ziemniaczanka na filecie /zmiksowana/ 500g ( <i>MLE</i> ), Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ), |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2062.05 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.83 g; Cholesterol: 334.70 mg; Węglowodany ogółem: 215.67 g; Cukry proste: 18.77 g; Sód: 987.70 mg; Błonnik pokarmowy: 8.88 g;

| sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona                                 |  |   |
|--|--|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),        | Ziemniaczanka na filecie /zmiksowana/ 500g ( <i>MLE</i> ), Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | <b>Podwieczorek:</b> Budyń płynny z masłem 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),                       |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2247.65 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.57 g; Cholesterol: 299.10 mg; Węglowodany ogółem: 255.81 g; Cukry proste: 33.74 g; Sód: 1065.35 mg; Błonnik pokarmowy: 11.01 g;

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>sobota 2026-05-02</b>  |  | <b>Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa</b>  |  |
|---|--|---|--|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ryż brązowy 150g, Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g, Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |  |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2381.87 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.43 g; Cholesterol: 264.30 mg; Węglowodany ogółem: 358.66 g; Cukry proste: 59.47 g; Sód: 1633.43 mg; Błonnik pokarmowy: 34.58 g;

| <b>sobota 2026-05-02</b>  |  | <b>Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna</b>   |  |
|---|--|--|--|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Ryż biały 150g, Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g, Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, |  |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2286.33 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.08 g; Cholesterol: 254.30 mg; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Cukry proste: 56.13 g; Sód: 1925.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56 g;

| <b>sobota 2026-05-02</b>  |   | <b>Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>   |  |
|---|---|---|--|
| Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por, Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Ryż brązowy 150g, Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka bez cukru 250ml, Sos pietruszkowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g, | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |  |
| <b>II Śniadanie:</b> surówka z selera i marchwi 100g,   |   | <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),  |  |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLU, GOR</b> ),                             |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2197.08 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.06 g; Cholesterol: 272.60 mg; Węglowodany ogółem: 286.58 g; Cukry proste: 24.82 g; Sód: 1713.91 mg; Błonnik pokarmowy: 34.50 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>   |  |   |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Kotlet schabowy smażony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej z kukurydzą 150g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, sok marchwiowo-owocowy 200ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <b>GOR</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Herbata bez cukru 250ml, Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Cholesterol: 256.88 mg; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.88 g;

| <b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Kotlet schabowy smażony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Surówka z kapusty białej z kukurydzą 150g ( <b>SOJ, GOR</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <b>GOR</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Herbata bez cukru 250ml, Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g, |
| <b>II Śniadanie:</b> sok marchwiowo-owocowy 200ml,   | <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200g ( <b>MLE</b> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2495.75 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.20 g; Cholesterol: 268.82 mg; Węglowodany ogółem: 392.53 g; Cukry proste: 54.34 g; Sód: 1298.03 mg; Błonnik pokarmowy: 34.55 g;

| <b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml, sałata lodowa z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> sok marchwiowo-owocowy 200ml,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2300.79 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Cholesterol: 278.98 mg; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1539.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.82 g;

| <b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Serek naturalny Bieluch 200g 1Por, masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ogórek świeży 80g, | Barszcz biały bez śmietany 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, Surówka z kapusty białej z kukurydzą 150g ( <b>SOJ, GOR</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <b>GOR</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Herbata bez cukru 250ml, Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g ( <b>SOJ, GOR</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <b>GLU</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2376.99 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.12 g; Cholesterol: 296.42 mg; Węglowodany ogółem: 305.45 g; Cukry proste: 14.24 g; Sód: 1510.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;

| <b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Manna na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska roślinna 60g ( <b>GLU</b> ), Ser roślinny 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU</b> ), Gołąbek z kaszy jęczmiennej 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem niskosłodzony 1szt, Pasta z brokuła z ziołami 80g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g, Rzodkiewka 30g, Herbata z cukrem 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> sok marchwiowo-owocowy 200ml,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt migdałowy 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2257.47 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 10.71 g; Cholesterol: 133.38 mg; Węglowodany ogółem: 378.44 g; Cukry proste: 59.74 g; Sód: 883.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.61 g;

| <b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały bez śmietany 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml, Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g, |

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |  |
|---|--|
| <b>II Śniadanie:</b> sok marchwiowo-owocowy 200ml , | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt , |
|---|--|

**Wartości odżywcze:** Energia : 2362.63 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Cholesterol: 208.91 mg; Węglowodany ogółem: 385.00 g; Cukry proste: 58.56 g; Sód: 1116.66 mg; Błonnik pokarmowy: 30.49

| niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa   |   |   |
|---|---|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Kotleb schabowy smażony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej z kukurydzą 150g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , sok marchwiowo-owocowy 200ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <b>GOR</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Herbata bez cukru 250ml , Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2352.70 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.53 g; Cholesterol: 261.38 mg; Węglowodany ogółem: 387.86 g; Cukry proste: 54.19 g; Sód: 1273.76 mg; Błonnik pokarmowy: 46.30 g;

| niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa  |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g , Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml , sałata lodowa z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200g ( <b>MLE</b> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2369.93 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.60 g; Cholesterol: 285.18 mg; Węglowodany ogółem: 322.85 g; Cukry proste: 57.82 g; Sód: 1343.46 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;

| niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa   |   |  |
|---|---|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka z warzywami 60g ( <b>JAJ</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Miód 1szt , | Barszcz biały bez śmietany 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Frykadela warzywna 100g , Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml , sałata lodowa z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 60g , |
| <b>II Śniadanie:</b> sok marchwiowo-owocowy 200ml ,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2308.37 kcal; Białko ogółem: 61.83 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 9.97 g; Cholesterol: 135.86 mg; Węglowodany ogółem: 374.87 g; Cukry proste: 57.83 g; Sód: 910.61 mg; Błonnik pokarmowy: 31.62 g;

| niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta   |   |  |
|---|---|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z szynki 50g , Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały bez śmietany 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik ze schabu gotowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z fileta z kurczaka 30g , Twaróg z jogurtem 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml , Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g , |
| <b>II Śniadanie:</b> sok marchwiowo-owocowy 200ml ,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2291.74 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.95 g; Cholesterol: 245.53 mg; Węglowodany ogółem: 363.60 g; Cukry proste: 58.08 g; Sód: 1069.09 mg; Błonnik pokarmowy: 30.51 g;

| niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata                               |  |   |
|---|--|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>MLE</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2199.25 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.15 g; Cholesterol: 256.80 mg; Węglowodany ogółem: 218.93 g; Cukry proste: 11.93 g; Sód: 1042.60 mg; Błonnik pokarmowy: 11.01 g;

| niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona                                |  |   |
|--|--|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),          | Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>MLE</b> ),                   | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | <b>Podwieczorek:</b> Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2370.25 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.65 g; Cholesterol: 297.90 mg; Węglowodany ogółem: 253.65 g; Cukry proste: 14.95 g; Sód: 1485.95 mg; Błonnik pokarmowy: 13.27 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-05-03  |  | Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ogórek świeży 80g , | Barszcz biały 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Południca sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Herbata bez cukru 250ml , Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g , |
| II Śniadanie: sok marchwiowo-owocowy 200ml ,  |  | Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2392.50 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.02 g; Cholesterol: 256.88 mg; Węglowodany ogółem: 356.83 g; Cukry proste: 36.24 g; Sód: 1185.48 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g;

| niedziela 2026-05-03  |  | Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g , Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Południca sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml , sałata lodowa z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), |
| II Śniadanie: sok marchwiowo-owocowy 200ml ,  |  | Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2300.79 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Cholesterol: 278.98 mg; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1539.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;

| niedziela 2026-05-03  |   | Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów  |
|---|---|---|
| Serek naturalny Bieluch 200g 1Por , masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ogórek świeży 80g , | Barszcz biały bez śmietany 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g , Sos jarzynowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy bez cukru 250ml , | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Południca sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Herbata bez cukru 250ml , Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g , |
| II Śniadanie: Twaróg z jogurtem 30g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ),  | Podwieczorek: Maślanka 200g ( <b>MLE</b> ),   | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <b>GLU</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2345.02 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.13 g; Cholesterol: 216.14 mg; Węglowodany ogółem: 281.08 g; Cukry proste: 15.99 g; Sód: 1302.71 mg; Błonnik pokarmowy: 33.57 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>  |   |   |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Kalafiorowa 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krakowska podsuszana 20g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2286.41 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.71 g; Cholesterol:301.98 mg; Węglowodany ogółem: 289.19 g; Cukry proste: 30.79 g; Sód: 1755.63 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Kalafiorowa 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krakowska podsuszana 20g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z owocami leśnymi 200g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2439.51 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.72 g; Cholesterol: 301.98 mg; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Cukry proste: 44.90 g; Sód: 1757.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Kalafiorowa 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Makaron pszenny durum 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2211.13 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.28 g; Cholesterol:282.86 mg; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Cukry proste: 34.54 g; Sód: 1912.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |   |  |
|---|---|--|
| jogurt naturalny 150g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), | Kalafiorowa bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomidorowy na passacie 100ml, Sałatka z buraczków 150g, Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>GLU</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ), Pomidorki koktajlowe 20g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2230.00 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.95 g; Cholesterol: 292.48 mg; Węglowodany ogółem: 238.44 g; Cukry proste: 7.04 g; Sód: 1619.14 mg; Błonnik pokarmowy: 34.22 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Ryż na mleku roślinnym 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka roślinna drobiowa 60g, Twarożek roślinny 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Kalafiorowa bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Kotleć szpinakowy 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet roślinny 60g ( <b>GLU, GOR</b> ), Dżem niskosłodzony 1szt, Sałatka z białej rzodkwi z koperkiem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowo-bananowy bez cukru na mleku roślinnym 200g ( <b>MLE</b> ),  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2106.92 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.40 g; Cholesterol: 256.50 mg; Węglowodany ogółem: 343.68 g; Cukry proste: 58.41 g; Sód: 1667.67 mg; Błonnik pokarmowy: 31.80 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b> |  |  |
|--|--|--|
|--|--|--|

**Jadłospisy dla oddziałów**

|  |  |  |
|--|--|--|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Ziemniaczanka z natką pietruszki 800ml ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Makaron pszenny durum 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2104.98 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.01 g; Cholesterol: 230.88 mg; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Cukry proste: 45.46 g; Sód: 1678.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa</b>   |   |   |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Kalaforowa 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza jęczmienna 150g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml, Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 20g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2390.47 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.03 g; Cholesterol: 267.49 mg; Węglowodany ogółem: 383.06 g; Cukry proste: 42.84 g; Sód: 1295.51 mg; Błonnik pokarmowy: 45.21 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b>   |   |  |
|--|---|--|
| <b>Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa</b>   |   |  |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Kalaforowa 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Makaron pszenny durum 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb bałtonowski 30g ( <b>GLU</b> ), masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 1szt ( <b>MLE</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z owocami leśnymi 200g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2366.68 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.23 g; Cholesterol: 282.85 mg; Węglowodany ogółem: 318.68 g; Cukry proste: 47.79 g; Sód: 1697.23 mg; Błonnik pokarmowy: 32.52 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b>   |  |  |
|--|--|--|
| <b>Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa</b>  |  |  |
| Ryż na mleku 150ml ( <b>MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 30g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Miód 4szt, | Kalaforowa bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Makaron pszenny durum 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki owsiane na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z warzywami 60g ( <b>JAJ</b> ), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Smoothie truskawkowo - bananowe 250ml ( <b>MLE</b> ),   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2257.47 kcal; Białko ogółem: 59.69 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 10.71 g; Cholesterol: 133.38 mg; Węglowodany ogółem: 378.44 g; Cukry proste: 59.74 g; Sód: 883.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.61 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <b>Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta</b>  |  |   |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z ćwiartki udka 50g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Mus z dyni 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Kalaforowa bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Makaron pszenny durum 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z szynki 50g, Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2162.64 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.12 g; Cholesterol: 251.18 mg; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Cukry proste: 34.98 g; Sód: 1816.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.23 g;

| <b>poniedziałek 2026-05-04</b>  |  |   |
|---|--|---|
| <b>Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata</b>   |  |   |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na łożatce /zmiksowana/ 500g ( <b>MLE</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2032.45 kcal; Białko ogółem: 64.57g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.26 g; Cholesterol: 237.35 mg; Węglowodany ogółem: 216.34 g; Cukry proste: 11.45g; Sód: 1187.46 mg; Błonnik pokarmowy: 9.46 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-05-04  |  |  |
|--|--|--|
| Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona                                   |  |  |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml (GLU, JAJ, MLE), | Ziemniaczanka na łożatce /zmiksowana/ 500g (MLE),                | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml (MLE), |
| II Śniadanie: Chrupki z mlekiem i masłem /zmiksowane/ 250ml (MLE),             | Podwieczorek: Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml (GLU), |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2032.45 kcal; Białko ogółem: 64.57g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.26 g; Cholesterol: 237.35 mg; Węglowodany ogółem: 216.34 g; Cukry proste: 11.45g; Sód: 1187.46 mg; Błonnik pokarmowy: 9.46 g;

| poniedziałek 2026-05-04   |  |  |
|---|--|--|
| Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa   |  |  |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Chleb razowy 70g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g (GLU, ORZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Ziemniaczanka z natką pietruszki 800ml (GLU), Klopsik wieprzowy duszony 90g (GLU, JAJ), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, Sos pomidorowy 100ml (GLU), | Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska poduszana 20g (GLU), Jajko gotowane 60g (JAJ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy bez cukru 200g (MLE),   |  | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2395.95 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.37 g; Cholesterol: 301.06 mg; Węglowodany ogółem: 382.57 g; Cukry proste: 46.56 g; Sód: 1771.32 mg; Błonnik pokarmowy: 33.92 g;

| poniedziałek 2026-05-04   |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna   |  |   |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), Masło 15g 1szt (MLE), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Ziemniaczanka z natką pietruszki 800ml (GLU), Klopsik wieprzowy duszony 90g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100ml (GLU), Sałatka z buraczków 150g, Makaron pszenny durum 200g (GLU, JAJ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), Masło 15g 1szt (MLE), Szyńka delikatesowa z fileta 40g (GLU), Serek tartare 40g 40g (MLE), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy bez cukru 200g (MLE),   |  | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2223.72 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.09 g; Cholesterol: 232.98 mg; Węglowodany ogółem: 320.25 g; Cukry proste: 49.02 g; Sód: 1431.99 mg; Błonnik pokarmowy: 30.80 g;

| poniedziałek 2026-05-04   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów  |   |   |
| jogurt naturalny 150g 1Por (MLE), Chleb razowy 75g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g (GLU, ORZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Ziemniaczanka z natką pietruszki 800ml (GLU), Klopsik wieprzowy duszony 90g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy na passacie 100ml, Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml, | Chleb razowy 75g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szyńka delikatesowa z fileta 20g (GLU), Jajko gotowane 60g (JAJ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: Jabłko 150g,  | Podwieczorek: Serek wiejski 200g (MLE), Pomidorki koktajlowe 20g,   | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Twaróg 50g (MLE),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2149.18 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.95 g; Cholesterol: 232.48 mg; Węglowodany ogółem: 237.23 g; Cukry proste: 7.04 g; Sód: 1365.27 mg; Błonnik pokarmowy: 33.95 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>  |  |   |
| Manna na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <i>RYB, MLE</i> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Udko pieczone z pieca 150g, Surówka z marchwi i pora z oliwą z oliwek 150g, Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, Jabłko 150g, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 60g, Herbata bez cukru 250ml, Ogórek świeży 80g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2308.78 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.63 g; Cholesterol: 272.86 mg; Węglowodany ogółem: 309.64 g; Cukry proste: 45.19 g; Sód: 1680.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Manna na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <i>RYB, MLE</i> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Udko pieczone z pieca 150g, Surówka z marchwi i pora z oliwą z oliwek 150g, Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 60g, Herbata bez cukru 250ml, Ogórek świeży 80g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,   | <b>Podwieczorek:</b> Bułka maślana 1szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2391.84 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.78 g; Cholesterol: 275.80 mg; Węglowodany ogółem: 293.68 g; Cukry proste: 37.64 g; Sód: 1614.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.99 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <i>RYB, MLE</i> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g, Marchew gotowana oprószana 150g ( <i>GLU</i> ), Ryż biały 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2368.25 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.21 g; Cholesterol: 249.90 mg; Węglowodany ogółem: 340.11 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1477.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Kefir 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <i>RYB, MLE</i> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g, Surówka z marchwi i pora z oliwą z oliwek 150g, Ryż brązowy 150g, Sos pietruszkowy bez mąki 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata bez cukru 250ml, Ogórek świeży 80g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g ( <i>SOJ, GOR</i> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml, Pieczywo razowe wasa 2szt ( <i>GLU</i> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser deliser 1szt ( <i>MLE</i> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2353.78 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.92 g; Cholesterol: 296.10 mg; Węglowodany ogółem: 263.95 g; Cukry proste: 13.40 g; Sód: 1477.02 mg; Błonnik pokarmowy: 31.47 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>  |   |  |
|--|---|--|
| Manna na mleku roślinnym 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 15g ( <i>MLE</i> ), Tofu 60g ( <i>MLE</i> ), Szynekowa roślinna wieprzowa 20g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Rosół warzywny z makaronem nitki 400ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Risotto warzywno 250g ( <i>SEL</i> ), Surówka z marchwi i pora z oliwą z oliwek 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 15g ( <i>MLE</i> ), Szynekowa roślinna drobiowa 20g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <i>GOR</i> ), Herbata bez cukru 250ml, Ogórek świeży 80g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt kokosowy 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2165.83 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.04 g; Cholesterol: 192.70 mg; Węglowodany ogółem: 379.64 g; Cukry proste: 60.45 g; Sód: 1141.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Manna na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <i>RYB, MLE</i> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Zupa makaronowa (makaron nitki) 400ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g, Marchew gotowana oprószana 150g ( <i>GLU</i> ), Ryż biały 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 150g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia : 2274.79 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.80 g; Cholesterol: 281.70 mg; Węglowodany ogółem: 333.46 g; Cukry proste: 50.39 g; Sód: 1444.89 mg; Błonnik pokarmowy: 30.15 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pomidor 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko pieczone z pieca 150g, Surówka z marchwi i pora z oliwą z oliwek 150g, Kasza gryczana 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml, Jabłko 150g, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa 60g, Herbata bez cukru 250ml, Ogórek świeży 80g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2378.16 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.54 g; Cholesterol: 278.69 mg; Węglowodany ogółem: 366.47 g; Cukry proste: 57.55 g; Sód: 1456.25 mg; Błonnik pokarmowy: 45.47 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g, Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2370.40 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.38 g; Cholesterol: 287.46 mg; Węglowodany ogółem: 302.02 g; Cukry proste: 55.33 g; Sód: 1685.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.21 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Dżem 1szt, | Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Knedle niskobiałkowe z owocami 250g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 80g ( <b>GOR</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 120g, Herbata bez cukru 250ml, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2322.58 kcal; Białko ogółem: 57.65 g; Tłuszcz: 92.24 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 34.53 g; Cholesterol: 259.59 mg; Węglowodany ogółem: 340.39 g; Cukry proste: 46.38 g; Sód: 993.97 mg; Błonnik pokarmowy: 30.64 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pasta z łopatkki 30g, mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), potrawka z udka ćwiartki 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta ze schabu 50g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 120g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko gotowane 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2379.32 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.21 g; Cholesterol: 249.90 mg; Węglowodany ogółem: 340.11 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1477.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.00 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata</b>                           |   |   |
|---|---|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2194.84 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.48 g; Cholesterol: 284.85 mg; Węglowodany ogółem: 256.27 g; Cukry proste: 16.37 g; Sód: 1284.85 mg; Błonnik pokarmowy: 10.25 g;

| wtorek 2026-05-05 <b>Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona</b>                            |  |   |
|--|--|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),          | Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU</b> ),                | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | <b>Podwieczorek:</b> Budyń płynny z masłem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2375.54 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.75 g; Cholesterol: 284.30 mg; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Cukry proste: 22.28 g; Sód: 1698.34 mg; Błonnik pokarmowy: 11.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-05-05   |   |  | Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa |  |  |
|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko pieczone z pieca 150g, Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g, Herbata bez cukru 250ml, |                                       |  |  |
| II Śniadanie: Jabłko 150g,  |   | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |                                       |  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2358.10 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.48 g; Cholesterol: 293.86 mg; Węglowodany ogółem: 289.95 g; Cukry proste: 37.59 g; Sód: 1549.57 mg; Błonnik pokarmowy: 33.71 g;

| wtorek 2026-05-05  |  |   | Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g, Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 120g, Herbata bez cukru 250ml, |   |  |  |
| II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g,  |  | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |   |  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2259.55 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.97 g; Cholesterol: 291.46 mg; Węglowodany ogółem: 329.67 g; Cukry proste: 50.65 g; Sód: 1769.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.65 g

| wtorek 2026-05-05   |   |   | Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| Kefir 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki z mąki durum 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g, Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ryż brązowy 150g, Sos pietruszkowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml, | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g, Herbata bez cukru 250ml, |  |  |  |
| II Śniadanie: Jabłko 150g,  | Podwieczorek: Sok warzywny 200ml, Pieczywo razowe wasa 2szt ( <b>GLU</b> ),   | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 1szt ( <b>MLE</b> ),   |  |  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2347.02 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 110.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 29.52 g; Cholesterol: 405.39 mg; Węglowodany ogółem: 214.00 g; Cukry proste: 18.09 g; Sód: 1106.16 mg; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>  |  |  |
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Melon 150g, Ziemniaki 150g, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Cholesterol: 276.81 mg; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;

| <b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Cholesterol: 276.81 mg; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;

| <b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ryżem 300ml, Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Melon 150g,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Cholesterol: 251.78 mg; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;

| <b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |   |  |
|--|---|--|
| jogurt naturalny 150g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Sos koperkowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), | masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Brokuł gotowany ze słonecznikiem 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.47 g; Cholesterol: 279.52 mg; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Cukry proste: 6.04 g; Sód: 1621.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;

| <b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Makaron na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Ser roślinny 40g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska roślinna 40g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kotlet buraczany 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 60g, Dżem niskosłodzony 1szt, Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Melon 150g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2164.91 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.38 g; Cholesterol: 265.98 mg; Węglowodany ogółem: 332.66 g; Cukry proste: 46.71 g; Sód: 1582.35 mg; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;

| <b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b> |  |  |
|---|--|--|
|---|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |   |  |
|---|---|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ryżem 300ml, Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2311.44 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.05 g; Cholesterol: 276.98 mg; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Cukry proste: 31.68 g; Sód: 1903.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;

| środa 2026-05-06 Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa   |  |  |
|---|--|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Melon 150g, Kasza jęczmienna 150g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2352.05 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.73 g; Cholesterol: 264.27 mg; Węglowodany ogółem: 385.66 g; Cukry proste: 54.69 g; Sód: 1046.87 mg; Błonnik pokarmowy: 46.01 g;

| środa 2026-05-06 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa  |   |   |
|---|---|---|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ryżem 300ml, Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2378.23 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.51 g; Cholesterol: 301.78 mg; Węglowodany ogółem: 300.82 g; Cukry proste: 34.76 g; Sód: 1781.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g;

| środa 2026-05-06 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa   |   |  |
|---|---|--|
| Makaron durum na mleku 150ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 60g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Dżem niskosłodzony 1szt, | Koperkowa z ryżem 300ml, Pierogi ruskie 350g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Kompot truskawkowy 250ml, | Płatki owsiane na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 60g, Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, Miód 1szt, |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowy 200ml 1szt,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2205.51 kcal; Białko ogółem: 54.54 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.92 g; Cholesterol: 246.60 mg; Węglowodany ogółem: 375.03 g; Cukry proste: 58.33 g; Sód: 1159.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;

| środa 2026-05-06 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta  |  |  |
|--|--|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z fileta z kurczaka 50g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ryżem 300ml, Potrawka wieprzowo-warzywna 150ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z szynki 30g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2232.05 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.82 g; Cholesterol: 283.10 mg; Węglowodany ogółem: 247.63 g; Cukry proste: 18.46 g; Sód: 1312.60 mg; Błonnik pokarmowy: 13.17 g;

| środa 2026-05-06 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata                                   |   |   |
|---|---|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml ( <b>MLE</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2124.68 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.48 g; Cholesterol: 258.37 mg; Węglowodany ogółem: 224.85 g; Cukry proste: 14.85 g; Sód: 1289.84 mg; Błonnik pokarmowy: 11.86 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2026-05-06  |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona  |  |   |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml ( <b>MLE</b> ),                            | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU</b> ),        | <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2232.05 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.82 g; Cholesterol: 283.10 mg; Węglowodany ogółem: 247.63 g; Cukry proste: 18.46 g; Sód: 1312.60 mg; Błonnik pokarmowy: 13.17 g;

| środa 2026-05-06   |   |   |
|--|---|---|
| Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa  |   |   |
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g , Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ryżem 300ml , Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy 250ml , Ziemniaki 150g , Fasolka szparagowa 150g , | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Ogórek świeży 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2315.64 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.93 g; Cholesterol: 289.37 mg; Węglowodany ogółem: 328.01 g; Cukry proste: 25.54 g; Sód: 1152.39 mg; Błonnik pokarmowy: 34.26 g;

| środa 2026-05-06  |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna   |  |   |
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g , Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ryżem 300ml , Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy 250ml , Ziemniaki 150g , Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Cholesterol: 301.78 mg; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g

| środa 2026-05-06  |  |  |
|---|--|--|
| Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów  |  |  |
| jogurt naturalny 150g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g , Sałatka z pomidora z koperkiem i słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy 250ml , Ziemniaki 150g , Fasolka szparagowa 150g , Sos koperkowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <b>RYB</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Ogórek świeży 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2147.17 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.48 g; Cholesterol: 273.83 mg; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; Sód: 1779.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2026-05-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>   |   |   |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopočka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet drobiowy smażony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, Mandarynka 1szt, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2293.89 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Cholesterol: 275.16 mg; Węglowodany ogółem: 324.52 g; Cukry proste: 30.94 g; Sód: 1469.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g;

| <b>czwartek 2026-05-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopočka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet drobiowy smażony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki dyni 30g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2495.99 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.62 g; Cholesterol: 289.66 mg; Węglowodany ogółem: 368.38 g; Cukry proste: 52.75 g; Sód: 1561.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g;

| <b>czwartek 2026-05-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopočka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szykowa dębowa 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2069.68 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.20 g; Cholesterol: 270.83 mg; Węglowodany ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; Sód: 1533.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;

| <b>czwartek 2026-05-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Serek wiejski 1 Por 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopočka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300ml ( <b>SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml, | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szykowa dębowa 40g, Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Sałata lodowa z dresingiem 100g,   | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pestki dyni 30g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <b>GLU</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2140.80 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.71 g; Cholesterol: 288.05 mg; Węglowodany ogółem: 242.10 g; Cukry proste: 6.81 g; Sód: 1437.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.46 g;

| <b>czwartek 2026-05-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Manna na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Szykowa roślinna wieprzowa 60g, Twarożek roślinny 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300ml ( <b>SEL</b> ), Kotlec sojowy 100g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <b>GOR</b> ), Ser roślinny 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2188.15 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.50 g; Cholesterol: 248.51 mg; Węglowodany ogółem: 373.37 g; Cukry proste: 57.52 g; Sód: 1262.25 mg; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

| <b>czwartek 2026-05-07</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b> |  |  |
|--|--|--|
|--|--|--|

**Jadłospisy dla oddziałów**

|   |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z białka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300ml ( <b>SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2136.89 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.24 g; Cholesterol: 246.03 mg; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Cukry proste: 48.50 g; Sód: 1544.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.64 g;

| <b>czwartek 2026-05-07 Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet drobiowy smażony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Kasza gryczana 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, Mandarynka 1szt, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata bez cukru 250ml, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2302.39 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.48 g; Cholesterol: 278.68 mg; Węglowodany ogółem: 332.59 g; Cukry proste: 47.45 g; Sód: 1148.74 mg; Błonnik pokarmowy: 45.89 g;

| <b>czwartek 2026-05-07 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa</b>  |  |   |
|---|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2321.71 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.95 g; Cholesterol: 278.33 mg; Węglowodany ogółem: 314.24 g; Cukry proste: 55.82 g; Sód: 1655.36 mg; Błonnik pokarmowy: 33.39 g;

| <b>czwartek 2026-05-07 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z warzywami 60g ( <b>JAJ</b> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), | Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300ml ( <b>SEL</b> ), Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g ( <b>MLE</b> ), Sos z truskawek 100ml, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 150ml ( <b>MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunkowa dębowa 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, Dżem niskosłodzony 4szt, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2119.24 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.91 g; Cholesterol: 264.09 mg; Węglowodany ogółem: 303.63 g; Cukry proste: 56.34 g; Sód: 1056.34 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;

| <b>czwartek 2026-05-07 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z łopatką 50g, Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Makaronowa 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z piersi 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g, Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2069.68 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.20 g; Cholesterol: 270.83 mg; Węglowodany ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; Sód: 1533.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;

| <b>czwartek 2026-05-07 Jadłospis dla diety: D11 - Pakowata</b>                          |   |   |
|---|---|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g, | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2064.47 kcal; Białko ogółem: 58.84 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.84 g; Cholesterol: 264.84 mg; Węglowodany ogółem: 225.57 g; Cukry proste: 14.87 g; Sód: 896.84 mg; Błonnik pokarmowy: 10.25 g;

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>czwartek 2026-05-07</b>  |  |   |
|---|--|---|
| <b>Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona</b>                                     |  |   |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml ( <b>MLE</b> ),              | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU</b> ), |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2184.27 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.49 g; Cholesterol: 279.20 mg; Węglowodany ogółem: 241.28 g; Cukry proste: 18.50 g; Sód: 1007.92 mg; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;

| <b>czwartek 2026-05-07</b>   |  |  |
|--|--|--|
| <b>Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa</b>   |  |  |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet drobiowy smażony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2195.46 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.55 g; Cholesterol: 267.93 mg; Węglowodany ogółem: 306.73 g; Cukry proste: 46.29 g; Sód: 1513.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;

| <b>czwartek 2026-05-07</b>   |  |  |
|--|--|--|
| <b>Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna</b>   |  |  |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2127.17 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.48 g; Cholesterol: 263.83 mg; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; Sód: 1779.81 mg; Błonnik pokarmowy: 34.27 g;

| <b>czwartek 2026-05-07</b>   |  |  |
|--|--|--|
| <b>Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |  |  |
| Serek wiejski 1 Por 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300ml ( <b>SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml, | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 40g 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Sałata lodowa z dresingiem 100g,  | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <b>GLU</b> ),                          |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2175.82 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.54 g; Cholesterol: 288.65 mg; Węglowodany ogółem: 238.63 g; Cukry proste: 6.97 g; Sód: 1463.85 mg; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital  |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa   |   |  |
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Chleb razowy 70g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowo-pomidorowa z bazylią 60g (MLE), Polędwica z pasieki 20g, Sałatka z białej rzodkwi z marchwią i jogurtem z koperkiem 80g (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Pieczarkowa z makaronem z mąki durum 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Filet z mintaja z pieca w folii 120g (RYB), Surówka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, Pomarańcza 150g, | Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, GOR), Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g, |
|   |   | Posiłek nocny: Serek wiejski 200g (MLE),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2366.94 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.62 g; Cholesterol: 235.86 mg; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Cukry proste: 40.16 g; Sód: 1628.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.84 g;

| piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona   |  |  |
|---|--|--|
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Chleb razowy 70g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowo-pomidorowa z bazylią 60g (MLE), Polędwica z pasieki 20g, Sałatka z białej rzodkwi z marchwią i jogurtem z koperkiem 80g (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Pieczarkowa z makaronem z mąki durum 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Filet z mintaja z pieca w folii 120g (RYB), Surówka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, GOR), Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g, |
| II Śniadanie: Bułka maślana 1szt (GLU, JAJ, MLE),   | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),  | Posiłek nocny: Serek wiejski 200g (MLE),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2366.94 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.62 g; Cholesterol: 235.86 mg; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Cukry proste: 40.16 g; Sód: 1628.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.84 g;

| piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna  |   |   |
|--|---|---|
| Ryż na mleku 300ml (MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Twaróg z jogurtem 60g (MLE), Polędwica z pasieki 20g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml (GLU), Filet z mintaja z pieca w folii 120g (RYB), Sos grecki z cukinią 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szykowa dębowa drobiowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),  |   | Posiłek nocny: Serek wiejski 200g (MLE),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2276.60 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.65 g; Cholesterol: 241.82 mg; Węglowodany ogółem: 324.01 g; Cukry proste: 54.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g;

| piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów  |  |   |
|---|--|---|
| Kefir 200g (MLE), Chleb razowy 75g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowo-pomidorowa z bazylią 60g (MLE), Polędwica z pasieki 20g, Sałatka z białej rzodkwi z marchwią i jogurtem z koperkiem 80g (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml (GLU), Filet z mintaja z pieca w folii 120g (RYB), Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml, Surówka z kapusty czerwonej 150g, | Chleb razowy 75g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, GOR), Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g, |
| II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml, Pieczywo razowe wasa 2szt (GLU),  | Podwieczorek: Surówka z kalafiora z papryką 150g (MLE),  | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Szyzna delikatesowa z fileta 30g (GLU),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2351.34 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.43 g; Cholesterol: 220.60 mg; Węglowodany ogółem: 307.48 g; Cukry proste: 16.99 g; Sód: 1583.22 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;

| piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: D04- Wegańska   |  |   |
|--|--|---|
| Ryż na mleku roślinnym 300ml (MLE), Chleb razowy 70g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), Masło roślinne 15g (MLE), Pasta paprykowo-pomidorowa 60g, Szyzna roślinna drobiowa 20g, Sałatka z białej rzodkwi z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Pieczarkowa z makaronem z mąki durum 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Kottlet z fasoli 90g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), Masło roślinne 15g (MLE), Pasztet roślinny 60g (GLU, GOR), Twarożek roślinny 20g 1Por (MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: Pomarańcza 150g,   |  | Posiłek nocny: Jogurt migdałowy 100g 1Por (MLE),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2278.47 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.01 g; Cholesterol: 175.57 mg; Węglowodany ogółem: 367.94 g; Cukry proste: 59.43 g; Sód: 1197.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.00 g;

| piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa   |   |  |
|--|---|--|
| Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 100g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Twaróg z jogurtem 60g (MLE), Polędwica z pasieki 20g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml (GLU), Filet z mintaja z pieca w folii 120g (RYB), Sos grecki z cukinią 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Szykowa dębowa drobiowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |

**Jadłospisy dla oddziałów**

|   |  |
|---|--|
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ), | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g ( <i>MLE</i> ), |
|---|--|

**Wartości odżywcze:** Energia : 2214.21 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.14 g; Cholesterol: 242.55 mg; Węglowodany ogółem: 346.29 g; Cukry proste: 54.97 g; Sód: 1069.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96 g;

| piątek 2026-05-08  |   | Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa   |  |
|--|---|--|--|
| Ryż na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowo-pomidorowa z bazylią 60g ( <i>MLE</i> ), Połędwica z pasieki 20g, Sałatka z białej rzodkwi z marchwią i jogurtem z koperkiem 80g ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Pieczarkowa z makaronem z mąki durum 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), Filet z mintaja z pieca w folii 120g ( <i>RYB</i> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g, Kasza jęczmienna 150g ( <i>GLU</i> ), kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, Pomarańcza 150g, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 60g ( <i>GLU, GOR</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata bez cukru 250ml, | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g ( <i>MLE</i> ), |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2388.32 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.44 g; Cholesterol: 288.27 mg; Węglowodany ogółem: 374.73 g; Cukry proste: 53.75 g; Sód: 1130.58 mg; Błonnik pokarmowy: 46.47 g;

| piątek 2026-05-08  |   | Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa   |  |
|--|---|---|--|
| Ryż na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <i>MLE</i> ), Połędwica z pasieki 20g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Filet z mintaja z pieca w folii 120g ( <i>RYB</i> ), Sos grecki z cukinią 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa drobiowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata bez cukru 250ml, | <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g ( <i>MLE</i> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Bułka maślana 1szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),   |   |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2386.05 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.49 g; Cholesterol: 273.82 mg; Węglowodany ogółem: 364.18 g; Cukry proste: 51.52 g; Sód: 1183.60 mg; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;

| piątek 2026-05-08   |  | Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa  |  |
|---|--|---|--|
| Ryż na mleku 150ml ( <i>MLE</i> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <i>MLE</i> ), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Miód 1szt, | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Pierogi owocowe niskobiałkowe 250g, Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ), kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z warzywami 60g ( <i>JAJ</i> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, Szynekowa dębowa drobiowa 20g, | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt |
| <b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana 1szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),   |  |   |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2165.48 kcal; Białko ogółem: 60.50 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.00 g; Cholesterol: 252.70 mg; Węglowodany ogółem: 361.42 g; Cukry proste: 55.22 g; Sód: 846.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.47 g;

| piątek 2026-05-08   |   | Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta   |  |
|---|---|--|--|
| Ryż na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <i>MLE</i> ), Pasta z ćwiartki udka 30g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Pulpet z mintaja gotowany 120g ( <i>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL</i> ), Sos grecki z cukinią 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Pasta ze schabu 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),   |   |  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2140.05 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.94 g; Cholesterol: 262.01 mg; Węglowodany ogółem: 320.96 g; Cukry proste: 55.18 g; Sód: 963.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;

| piątek 2026-05-08   |   | Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata  |  |
|---|---|---|--|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <i>GLU</i> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ), | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt |
|   |   |   |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2216.85 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.58 g; Cholesterol: 429.74 mg; Węglowodany ogółem: 238.83 g; Cukry proste: 10.16 g; Sód: 1625.84 mg; Błonnik pokarmowy: 11.78 g;

| piątek 2026-05-08   |  | Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona                                |  |
|---|--|---|--|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <i>GLU</i> ),                                      | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ), |  |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g ( <i>MLE</i> ),              | <b>Podwieczorek:</b> Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), |   |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2391.00 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.54 g; Cholesterol: 239.30 mg; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Cukry proste: 11.23 g; Sód: 1802.10 mg; Błonnik pokarmowy: 12.16 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-05-08  |   | Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa   |  |
|--|---|---|--|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 20g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Filet z mintaja z pieca w folii 120g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki z cukinią 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g, |  |
| II Śniadanie: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),   |   | Posiłek nocny: Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),   |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2292.94 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.53 g; Cholesterol: 268.86 mg; Węglowodany ogółem: 355.09 g; Cukry proste: 47.64 g; Sód: 1611.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.28 g;

| piątek 2026-05-08   |   | Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna  |  |
|---|---|--|--|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 20g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Filet z mintaja z pieca w folii 120g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki z cukinią 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml, | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, |  |
| II Śniadanie: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),  |   | Posiłek nocny: Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2292.94 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.53 g; Cholesterol: 268.86 mg; Węglowodany ogółem: 355.09 g; Cukry proste: 47.64 g; Sód: 1611.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.28 g;

| piątek 2026-05-08   |   | Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów  |  |
|---|---|---|--|
| Kefir 200g ( <b>MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g, Polędwica z pasieki 20g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Filet z mintaja z pieca w folii 120g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki z cukinią 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml, | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g, |  |
| II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml, Pieczywo razowe wasa 2szt ( <b>GLU</b> ),   |   | Podwieczorek: Pomarańcza 150g, Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 30g ( <b>GLU</b> ),  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2212.85 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.84 g; Cholesterol: 284.84 mg; Węglowodany ogółem: 297.48 g; Cukry proste: 17.05 g; Sód: 1347.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.84 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>  |  |   |
| Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 60g ( <i>JAJ</i> ), Połędwica sopočka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g, | Grochowa 300ml ( <i>GLU</i> ), Duszona roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem 90g ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150g ( <i>GOR</i> ), Ryż brązowy 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, Jabłko 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szykowa dębowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <i>GLU, ORZ</i> ), Herbata bez cukru 250ml, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2359.04 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.49 g; Cholesterol: 267.19 mg; Węglowodany ogółem: 355.59 g; Cukry proste: 45.71 g; Sód: 1665.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;

| <b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>  |   |  |
|--|---|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 60g ( <i>JAJ</i> ), Połędwica sopočka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g, | Grochowa 300ml ( <i>GLU</i> ), Duszona roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem 90g ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150g ( <i>GOR</i> ), Ryż brązowy 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szykowa dębowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <i>GLU, ORZ</i> ), Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski 200g ( <i>MLE</i> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2524.14 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.00 g; Cholesterol: 271.69 mg; Węglowodany ogółem: 386.55 g; Cukry proste: 53.66 g; Sód: 1755.34 mg; Błonnik pokarmowy: 33.89 g;

| <b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Połędwica sopočka 60g ( <i>GLU</i> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <i>GLU</i> ), Roladka z piersi kurczaka duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szykowa dębowa 60g, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2352.11 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.46 g; Cholesterol: 270.03 mg; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Cukry proste: 51.84 g; Sód: 1995.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;

| <b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Skyr naturalny 200g 1Por ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 60g ( <i>JAJ</i> ), Połędwica sopočka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g, | Grochowa 300ml ( <i>GLU</i> ), Duszona roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem 90g ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150g ( <i>GOR</i> ), Ryż brązowy 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szykowa dębowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <i>GLU, ORZ</i> ), Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z buraka i rukoli ze słonecznikiem i serem feta 100g ( <i>GLU, MLE, ORZ</i> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski 200g ( <i>MLE</i> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2304.17 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.66 g; Cholesterol: 288.20 mg; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Cukry proste: 25.86 g; Sód: 1610.38 mg; Błonnik pokarmowy: 35.48 g;

| <b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta z awokado z ziołami 60g ( <i>MLE</i> ), Szykowa roślinna wieprzowa 20g, Pomidor 50g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g, | Grochowa 300ml ( <i>GLU</i> ), Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g ( <i>MLE</i> ), Jogurt kokosowy 100g 1Por ( <i>MLE</i> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta z bobu 60g ( <i>JAJ</i> ), Dżem niskosłodzony 1szt, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <i>GLU, ORZ</i> ), Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> banan 1szt,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2355.17 kcal; Białko ogółem: 57.80 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.57 g; Cholesterol: 237.30 mg; Węglowodany ogółem: 386.19 g; Cukry proste: 58.68 g; Sód: 1184.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g;

| <b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g, Połędwica sopočka 60g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <i>GLU</i> ), Roladka z piersi kurczaka duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szykowa dębowa 60g, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia : 2330.59 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.34 g; Cholesterol: 219.60 mg; Węglowodany ogółem: 356.59 g; Cukry proste: 51.36 g; Sód: 1898.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;

| sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa   |   |  |
|--|---|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 60g ( <i>JAJ</i> ), Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g, | Grochowa 300ml ( <i>GLU</i> ), Duszona roladka z piersi kurczaka ze szpinakiem 90g ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150g ( <i>GOR</i> ), Kasza gryczana 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, Jabłko 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <i>GLU, ORZ</i> ), Herbata bez cukru 250ml, |
| Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt,   |   |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2374.28 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.66 g; Cholesterol: 255.38 mg; Węglowodany ogółem: 351.54 g; Cukry proste: 56.49 g; Sód: 1780.76 mg; Błonnik pokarmowy: 47.01 g;

| sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa   |  |  |
|---|--|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 60g ( <i>GLU</i> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <i>GLU</i> ), Roladka z piersi kurczaka duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 60g, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  | Podwieczorek: Serek wiejski 200g ( <i>MLE</i> ),   | Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2395.80 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.59 g; Cholesterol: 288.59 mg; Węglowodany ogółem: 329.61 g; Cukry proste: 44.99 g; Sód: 1694.28 mg; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;

| sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa  |  |  |
|---|--|--|
| Makaron durum na mleku 150ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <i>GLU</i> ), zapiekanka z kaszy i warzyw 250g ( <i>GLU, SEL</i> ), Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 150ml ( <i>MLE</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Dżem niskosłodzony 1szt, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, Pasta warzywna 80g, |
| II Śniadanie: kisiel b/c 200g,  |  | Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2202.91 kcal; Białko ogółem: 58.50 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.96 g; Cholesterol: 251.73 mg; Węglowodany ogółem: 374.86 g; Cukry proste: 58.21 g; Sód: 891.74 mg; Błonnik pokarmowy: 32.57 g;

| sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta  |   |  |
|---|---|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Pasta z łopatki 60g, Sałatka z selera z natką pietruszki 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <i>GLU</i> ), Potrawka drobiowa z piersi 150g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z marchwi z natką pietruszki z olejem 150g, Ryż biały 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z fileta z kurczaka 60g, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),  |   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2218.49 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.22 g; Cholesterol: 278.81 mg; Węglowodany ogółem: 345.54 g; Cukry proste: 51.51 g; Sód: 1747.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;

| sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata                                  |   |   |
|---|---|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <i>GLU</i> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ), |
|   |   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,                              |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2084.37 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.84 g; Cholesterol: 327.83 mg; Węglowodany ogółem: 225.74 g; Cukry proste: 24.78 g; Sód: 874.83 mg; Błonnik pokarmowy: 8.88 g;

| sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona                          |   |   |
|---|---|---|
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <i>GLU</i> ),         | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ), |
| II Śniadanie: Biszkopty z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | Podwieczorek: Budyń płynny z masłem 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2247.65 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.57 g; Cholesterol: 255.10 mg; Węglowodany ogółem: 254.81 g; Cukry proste: 33.74 g; Sód: 1065.35 mg; Błonnik pokarmowy: 11.54 g;

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>sobota 2026-05-09</b>   |  | <b>Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa</b>  |
|--|--|---|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU</b> ), Sałata lodowa 30g, | Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU</b> ), Roladka z piersi kurczaka duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż brązowy 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 60g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2296.59 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.52 g; Cholesterol: 278.13 mg; Węglowodany ogółem: 387.54 g; Cukry proste: 51.66 g; Sód: 1668.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.28 g;

| <b>sobota 2026-05-09</b>   |  | <b>Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna</b>   |
|--|--|--|
| Makaron durum na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Polędwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), | Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU</b> ), Roladka z piersi kurczaka duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż biały 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 60g, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2252.11 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.46 g; Cholesterol: 260.03 mg; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Cukry proste: 51.84 g; Sód: 1995.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.22 g;

| <b>sobota 2026-05-09</b>  |  | <b>Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |
|---|--|--|
| Skyr naturalny 200g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Polędwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Sałata lodowa 30g, | Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU</b> ), Roladka z piersi kurczaka duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g, Ryż brązowy 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, | masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Herbata bez cukru 250ml, Szynkowa dębowa 60g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z buraka i rukoli ze słonecznikiem i serem feta 100g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2324.86 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.84 g; Cholesterol: 286.84 mg; Węglowodany ogółem: 309.73 g; Cukry proste: 26.36 g; Sód: 1385.85 mg; Błonnik pokarmowy: 34.76 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>   |   |  |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem i koperkiem 150g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem kiszonym 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2270.12 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.29 g; Cholesterol: 266.06 mg; Węglowodany ogółem: 302.84 g; Cukry proste: 43.37 g; Sód: 1751.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;

| <b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem i koperkiem 150g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem kiszonym 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2457.96 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 26.39 g; Cholesterol: 289.50 mg; Węglowodany ogółem: 354.36 g; Cukry proste: 63.18 g; Sód: 1856.34 mg; Błonnik pokarmowy: 33.03 g;

| <b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>  |  |   |
|---|--|---|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i ryby gotowanej 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 20g, Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2238.34 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.35 g; Cholesterol: 261.86 mg; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Cukry proste: 50.52 g; Sód: 1761.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;

| <b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Serek naturalny Bieluch 200g 1Por, Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem i koperkiem 150g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos koperkowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem kiszonym 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Pieczywo razowe wasa 2szt ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 25g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLU, GOR</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2276.66 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Cholesterol: 280.00 mg; Węglowodany ogółem: 300.83 g; Cukry proste: 27.53 g; Sód: 1667.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;

| <b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Manna na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krakowska roślinna 40g ( <b>GLU</b> ), Ser roślinny 40g ( <b>MLE</b> ), Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kotlet sojowy 100g, Mizeria z jogurtem roślinnym 150g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 15g ( <b>MLE</b> ), Tofu 60g ( <b>MLE</b> ), Szyunka roślinna drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> arbus 150g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2319.81 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.11 g; Cholesterol: 140.90 mg; Węglowodany ogółem: 355.60 g; Cukry proste: 59.49 g; Sód: 1488.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.04 g;

| <b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i ryby gotowanej 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 20g, Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Energia : 2225.48 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.64 g; Cholesterol: 218.40 mg; Węglowodany ogółem: 355.23 g; Cukry proste: 58.86 g; Sód: 1673.17 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;

| niedziela 2026-05-10   |   |  |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa   |   |  |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńska delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Surówka z mixu sałat i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem i koperkiem 150g ( <b>MLE</b> ), Kasza jęczmienna 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem kiszonym 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |   |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2361.35 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.56 g; Cholesterol: 267.87 mg; Węglowodany ogółem: 328.89 g; Cukry proste: 38.26 g; Sód: 1370.38 mg; Błonnik pokarmowy: 46.03 g;

| niedziela 2026-05-10   |  |   |
|--|--|---|
| Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa  |  |   |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Szyńska delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i ryby gotowanej 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szynekowa dębowa drobiowa 20g, Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2363.03 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.30 g; Cholesterol: 275.30 mg; Węglowodany ogółem: 312.27 g; Cukry proste: 59.57 g; Sód: 1661.67 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32 g

| niedziela 2026-05-10  |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa  |  |   |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt, Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta warzywna 80g, | Brokułowa 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), zapiekanka z ryżu i jabłka 250g ( <b>MLE</b> ), sos waniliowy z/c 140ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami 60g, Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml, Szynekowa dębowa drobiowa 20g, |
| <b>II Śniadanie:</b> chrupki 30g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2310.05 kcal; Białko ogółem: 59.07 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.19 g; Cholesterol: 253.70 mg; Węglowodany ogółem: 381.39 g; Cukry proste: 55.61 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik pokarmowy: 30.49 g

| niedziela 2026-05-10  |   |  |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta  |   |  |
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z szynki 60g, Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Potrawka ze schabu 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z łopatką 60g, Pasta z twarogu i ryby gotowanej 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2188.95 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.15 g; Cholesterol: 260.18 mg; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Cukry proste: 50.54 g; Sód: 1655.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.92 g;

| niedziela 2026-05-10  |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata  |  |   |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>MLE</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2117.75 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.96 g; Cholesterol: 267.74 mg; Węglowodany ogółem: 233.83 g; Cukry proste: 9.37 g; Sód: 1305.86 mg; Błonnik pokarmowy: 8.75 g;

| niedziela 2026-05-10  |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona  |  |   |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>MLE</b> ),       | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Chrupki z mlekiem i masłem /zmiksowane/ 250ml ( <b>MLE</b> ),      | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g ( <b>MLE</b> ), |   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2270.24 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.65 g; Cholesterol: 287.90 mg; Węglowodany ogółem: 253.64 g; Cukry proste: 14.95 g; Sód: 1485.94 mg; Błonnik pokarmowy: 13.27 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-05-10  |   |   | Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa |  |  |
|---|---|---|---------------------------------------|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi z natką pietruszki z olejem 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mix sałat z dresingiem 80g, | Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem i koperkiem 150g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i ryby gotowanej 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |                                       |  |  |
| II Śniadanie: Serek naturalny Bieluch 200g 1Por,  |   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |                                       |  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2302.91 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.59 g; Cholesterol: 283.50 mg; Węglowodany ogółem: 349.64 g; Cukry proste: 55.25 g; Sód: 1887.28 mg; Błonnik pokarmowy: 34.04 g;

| niedziela 2026-05-10  |   |   | Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
| Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i ryby gotowanej 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 20g, Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml, |   |  |  |
| II Śniadanie: Serek naturalny Bieluch 200g 1Por,  |   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,  |   |  |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2238.34 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.35 g; Cholesterol: 271.86 mg; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Cukry proste: 50.52 g; Sód: 1761.30 mg; Błonnik pokarmowy: 31.71 g;

| niedziela 2026-05-10  |   |  | Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
| Serek naturalny Bieluch 200g 1Por, Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z fileta 40g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty light 40g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi z natką pietruszki z olejem 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mix sałat z dresingiem 80g, | Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Mizeria z jogurtem i koperkiem 150g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g, Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml, Sos koperkowy bez mąki 100g ( <b>MLE</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i ryby gotowanej 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Szyunkowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, |  |  |  |
| II Śniadanie: Pieczywo razowe wasa 2szt ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),  |   | Podwieczerek: Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),   |  | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLU, GOR</b> ), |  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2299.64 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.86 g; Cholesterol: 278.75 mg; Węglowodany ogółem: 284.26 g; Cukry proste: 29.63 g; Sód: 1264.47 mg; Błonnik pokarmowy: 34.02 g;